القراءة التصويرية

مَنظُومَةُ ٱلعَقلِ ٱلمُتَكَامِلِ





دار الثقافة للجميع
سوريا - دمشق - ص.ب ١٢٠١٦
البريد الإلكتروني : huz@scs-net.org

الخبير بول سكيل

القراءة التصويرية

فوتوريدنج

مَنظُومَةُ العقلِ المُتكامِل

ترجمه بتصرُّف
محمد شفيق ياسين

راجعه وقدم له
بكري النحاس

بسم الله الرحمن الرحيم

إن العلم

بحرصه على الحقيقة

يصبح أخلاقاً

الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ ــ ٢٠٠٥م

الموضوع: تقنيات القراءة

العنوان: القراءة التصويرية

منظومة العقل المتكامل

المؤلف: الخبير بول سكيل

ترجمه: الأستاذ محمد شفيق ياسين

راجعه: الأستاذ بكري النحاس

عدد الصفحات: ٢٢٤

قياس الصفحة: ١٧.٥ × ٢٥ سم

سوريا - دمشق - ص.ب ١٢٠١٦

هاتف وفاكس: ٤٤٥٦٦١٦

البريد الإلكتروني: huz@scs-net.org



دار الثقافة للجميع

سوريا - دمشق - ص.ب ١٢٠١٦

قبل أن تقرأ الكتاب

إن أول ما نزل به الوحي من السماء: ﴿ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ۝١ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ ۝٣ ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ ۝٤﴾ سورة العلق: ١-٤.

ولكن ماذا نقرأ؟ وكيف نقرأ؟

ليس موضوع الكتاب ماذا نقرأ، ولعله من المفيد أن أجيب عن هذا السؤال بإيجاز فأقول: لنقرأ كل ما من شأنه أن يسمو بنا إنسانياً وأخلاقياً، ويرتقي بأنفسنا ويزكيها، ويساعدنا على فهم أنفسنا ورسالتنا في الحياة.. وفي الوقت نفسه نقرأ قوانين الكون المادية منها والنفسية والاجتماعية.. لنسخر هذا الكون أحسن تسخير، ونفيد منه أحسن فائدة وأدومها.. فبقَدْر ما عند الإنسان من معلومات؛ يكون مهيَّأً أكثر لاستخدام القدرات الفطرية التي وهبها الله له..

كيف نقرأ؟

هذا هو موضوع الكتاب؛ ذلك أن عالَمَنا اليوم يتَّسم بانفجار المعلومات، وصدور عدد هائل من الكتب يومياً.. ولكننا لا نجد الوقت لقراءتها، كما أن الطريقة التقليدية في القراءة لا تمكِّننا إلا من قراءة النزر اليسير مما يجب أن نقرأه.. وإن مثلَنا في هذا العصر المُثْقل بالمعلومات؛ مَثَل الشخص الذي يكاد يموت جوعاً، وأمامه علبة من الحساء ولكنه لا يستطيع أن يفتحها.

ظهرت نظريات كثيرة في طرائق القراءة وتحسينها، وأحدثها بل أكثرها فائدة كتاب (**القراءة التصويرية منظومة العقل المتكامل**).

تنطلق هذه الطريقة من أن الله سبحانه وتعالى جعل في العقل اللاواعي عند الإنسان معالِجاً يُمكِّنُه من اكتساب المعلومات المرئية دون تدخُّل العقل الواعي. إنك عندما تنظر إلى المادة المقروءة نظرة ثاقبة وكفافية -أي تنظر إلى النص والفراغات التي تحيط به أيضاً- فإنك تصوِّرها في دماغك (ومن هنا سُمِّيت القراءة التصويرية)؛ وبالتالي تنتقل تلقائياً إلى عقلك الباطن؛ لترتبط بالمعلومات التي تعرفها.. إنها تربط بين عمل العقل في مستوى الوعي ومستوى اللاوعي(ومن هنا سُمِّيت هذه الطريقة: منظومة العقل المتكامل).

إن من حسنات القراءة التصويرية منظومة العقل المتكامل: أن من يتقنها يتقلّص الضغط النفسي عنده أثناء القراءة، وتتحسَّن ذاكرته، وتتدفق مهارات القراءة عنده.. إنه سيتمكن من مزيد من القراءة و زيادة في الفهم، وبزمن أقل، كما يتَّصف بالنشاط.. ولكن لتحصل على هذه الحسنات وسواها؛ عليك أن تتصدَّى لهيمنة القراءة التقليدية التي مفادها: أننا نتوقع أن نفهم النص، ونستوعبه تماماً من القراءة الأولى. وإذا لم يتيسَّر لنا ذلك؛ نشعر بالإحباط، وأننا غير أكفياء بالقراءة..

ولكن ما الخطوات الأساسية في هذه القراءة؟

تتضمَّن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) خمس خطوات أساسية:

الخطوة الأولى، التحضير:

أي تحديد الهدف من القراءة بشكل محدد وواضح؛ فالهدف يعمل كمنبِّه للعقل الباطن؛ ليقدِّم لنا المعلومات التي نبحث عنها.

الخطوة الثانية، النظرة التمهيدية:

وتعتمد على أن التعلُّم الفعَّال يحدث من الكل إلى الجزء؛ ولذلك نقوم بعملية مسح للمادة المكتوبة بإلقاء نظرة سريعة على وجهي الغلاف، ومحتويات الكتاب، والكلمات المكتوبة بخط متميز، والكلمات المفتاحية التي تقدح ذهنك؛ فهي النقاط المركزية والمفصلية للكتاب..

الخطوة الثالثة، القراءة التصويرية:

حيث نبدأ بوضع أنفسنا في حالة التعلم المتسارع؛ أي نضع أنفسنا في حالة من النشاط الذهني والجسمي المتَّسم بالهدوء النفسي، ثم نضبط رؤيتنا وفق البؤرة التصويرية؛ وذلك بأن نصور ذهنياً كامل الصفحة ونعرضها على المعالج اللاواعي للعقل..

الخطوة الرابعة، التنشيط:

حيث نستخدم دماغنا الكلي وننبهه، ونربط النص بإدراكنا الواعي..

الخطوة الخامسة، القراءة السريعة:

حيث ننقل بصرنا بسرعة خلال النص من بدايته إلى نهايته، على أن نغير سرعتنا في القراءة وفق ما تتطلبه طبيعة الموضوع.

واسمح لي عزيزي القارئ أن أقدم لك ملاحظات فعالة أهمها:

- ضع هدفاً في كل مرة تقرأ فيها.
- حدّد الأولويات في القراءة، وتأكد أنك تحقق ذلك.
- حقّق حالتي الاسترخاء واليقظة معاً.
- استخدم التركيز التصويري وكأنك تصور المادة المقروءة في ذهنك ولاشعورك.
- اجلس بوضع قائم، وأرح قدميك على الأرض ولا تجعلهما متصالبتين.
- اجعل تنفسك عميقاً.
- قلّب صفحات الكتاب وفق إيقاع ثابت، ودندن على إيقاع الصفحات التي تقلبها.
- استخدم أسلوب تَصفُّح الكتاب أوالغوص في الوضع المناسب؛ فهذا يساعدك على فهم بنية النص واسترجاع المعلومات الأساسية فيه، وتبويب المادة المقروءة بطريقة ذات معنى، ووضع خلاصة ذهنية.
- استخدم المصور الذهني، أي اكتب فِكَر الكتاب بطريقة تشبه الخارطة.
- كن مرناً بتغيير سرعتك في القراءة بما يتلاءم مع طبيعة النص.
- إياك وأن تتوقف، أو تجهد نفسك فيما لا تعرفه... بل ارجع إليه مرة أخرى.. فستجد المعنى أمامك..
- ابتعد عن كل مايلهيك، وانصرف إلى ما تريد الحصول عليه.
- إذا حصلت على نتائج لا تعجبك؛ فتذكر أن عليك أن تعمل بصورة مختلفة عما كنت تعمله.

- احذر أن تصبح نظرتك إلى القراءة سلبية حتى لا تتخامد مواهبك.

- استمع خلال قراءتك إلى تغريد الطيور، وكل ما يريح أعصابك..

- اربط نفسك بكل ما يعزز استرخاءك ويَقَظتك معاً، ويزيد إمكان الربط والعمل المتبادل بين عقلك الواعي وعقلك اللاواعي..

- تذكر دوماً أنك مدعو للقراءة من الله تعالى في قوله: ﴿ اِقرأ ﴾ لتحقق رسالتك في إعمار الأرض وتسخير الكون وتحقيق العدل والقسط.

وأخيراً، فإن من الأهمية بمكان، الإشارة إلى أن هذا الكتاب يرشد القارئ بصورة دقيقة إلى امتلاك تقنيات الجودة في القراءة وتوظيفها عملياً؛ وهو طرح علمي إيجابي لتحسين مهارات القراءة، والحصول على أفضل النتائج بأقل زمن.. وأتمنى على المهتمين بأمر القراءة أن يتابعوا السير معنا في رفد مكتبتنا العربية بأعمال تُثْري نهضتنا، وتساعدنا جميعاً على تحقيق الجودة في القراءة؛ والتي سعينا إلى تقديمها من خلال هذا الكتاب.. والله نسأل أن يوفقنا إلى إنجاز المزيد في تشييد الصرح الثقافي لأمتنا.

بكري النحاس

دمشق في ٤/ ٤/ ٢٠٠٥

مُقَدِّمَة

نرحب بك في أحدث برنامج قـراءة مُتـاح. فـالقراءة التـصويرية تتجـاوز مجرد القراءة السريعة.. إنها خبرة ثقافية تُستقى من منابع العقل؛ فهـي تكـشف قدراتك الكامنة وتوسِّعها.

إننا نعيش عصر المعلومات، فـإذا كـان علينـا أن نـنجح، فإننـا نحتـاج إلى خبرات جديدة في التعامل مع هذه المعلومات والتعلم منها.

إن القراءة التصويرية تتعامـل مـع أعظـم أداة لمعالجـة المعلومـات يعرفهـا الإنسان، وهي العقل البشري.

ستتعلم في هذا الكتاب تقنيات جديدة لاستخدام قدرات العقل المتكامل؛ ذلك لأن القراءة التصويرية لا تعلمك كيف تقرأ بطريقة أسرع فحسب، وإنـما كيف تتعلم أسرع من ذي قبل بمرات..

عندما تتعلم القراءة التصويرية، ستصور ذهنياً الـصفحة المكتوبـة مبـاشرة في عقلك غير الواعي، حيث ترتبط هذه المعلومات ببنيتك المعرفية السابقة.

بالقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، يمكنك أن تطور ارتباطات رائعة مع عقلك غير الواعي.

إن القـراءة التـصويرية تتجاهـل القـدرات المحـدودة للعقـل الـواعي، وتساعدك على اكتشاف مواهبك الذاتية.

في الجزء الأول من هذا الكتاب سنلقي نظرة عامة على القـراءة التـصويرية (منظومة العقل المتكامل) والخيارات الجديدة المتاحة لك قارئاً.

ويقودك الجزء الثاني خطوة فخطوة لتتعلم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

أما الجزء الثالث فيساعدك لاستكمال معرفتك الجديدة وخبراتك كيما تستطيع أن تستخدمها بنجاح يومياً.

لقد أصبحت القراءة التصويرية انتصاراً - لآلاف المشاركين فيها - على ثورة المعلومات في جميع أقطار العالم.

وسنوضح لك في هذا الكتاب تفصيلات هذه المنظومة بطريقة سهلة وبعبارات مُبسَّطة.

بول سكيل

القسم الأول

زِدْ من خياراتك

الفصل الأول

أساسيّات القراءة التصويرية

إن القراءة التصويرية بمعدل ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة تعني أنك تستطيع أن (تصور ذهنياً) هذا الكتاب في أقل من ثلاث دقائق. ومع أن هذه الفكرة قد تبدو جديدة، إلا أن هذا المفهوم قد وُجد قبل صياغتي لعبارة (القراءة التصويرية) بمئات السنين، وتستطيع أن تجد شواهد على أن مثل هذه الطريقة الذهنية ممكنة، وقد استخدمت في مختلف المجالات بدءاً من التدريبات والفنون العسكرية إلى الطقوس الدينية القديمة؛ وتدرَّس- اليوم- القراءة التصويرية في جميع أنحاء العالم، وقد حان الوقت أن نتعامل معها.

ليس الإشكال أن نقرر ما إذا كانت القراءة التصويرية ممكنة أم لا، وإنما كيف نعلّمها بفاعلية لمن يريد أن يتعلمها؟ كيف نستطيع أن ننقل هذه القابليات الطبيعية إلى تطبيقات يومية، تتناول قراءة التقارير والمجلات والصحف والكتب وأي شيء نريد أن نقرأه؟

ليس سراً أن أقول: إن معرفتي بالبرمجة اللغوية العصبية والتعلم المتسارع، منحتني طريقة لمعالجة هذا الإشكال. ولعل القصة التالية تروي كيف حدث كل هذا.

منذ أن كنت طفلاً، ظهر شغفي بالتعلم في كل مكان إلا في غرفة الصف. لقد تعلمت الميكانيك من ركوب الدراجة، والإلكترونيات من تصليح الراديو، والقيادة في حلبات اللعب... ومازلت أكتشف العالم حتى الآن بما

يشبه فصول الأطفال، ولا يزال التعليم التقليدي يبدو لي غير متسق مع التعلم الحقيقي. وخبراتي المخزنة المستمدة من القراءة في المدرسة، جعلت تعلّمي من الكتب بطيئاً ومشوشاً، وهو ما يجب تجنبه قدر الإمكان. وفي حالات نادرة عندما كنت أقرأ بدافع شخصي كنت أستمتع بذلك، ومع ذلك تبقى القراءة شاقة إلى درجة أنه يصعب عليّ القيام بها.

وبعد سبع سنوات من نيلي إجازة في العلوم من جامعة مينيسوتا، تقدمت إلى اختبار في القراءة السريعة فأنجزت قراءة ١٧٠ كلمة في الدقيقة بمستوى من الفهم وصل إلى ٧٠ ٪.

وكم آلمني أن أجد نفسي بعد مضي ست عشرة سنة ونيّف في التعليم العام، دون المستوى المقبول في مهارات القراءة، ولعل هذا جعلني نموذجاً للتنفير من القراءة.

كنت أعتقد أنه لكي أقرأ كما ينبغي، يجب أن أبدأ بالكلمة الأولى من النص وحتى النهاية، وعليَّ أن أركز على رؤية الكلمات وفق رسومها الصحيحة ووعيها وأنا أقرؤها، وأتذكر ماذا تعني. وكنت أعتقد أيضاً أن القراءة المجدية تقتضي مني الإحاطة الشاملة بالمعنى والتحليل النقدي له.

لم أضع تعريفاً محدداً للقراءة، ولكني شعرت أني معنيٌّ بالسرع البطيئة، وكنت أعتقد أنه بمقدار ما تكون قراءتي سريعة، يصبح فهمي أسوأ. وبعد أن قضيت سبع سنوات في الحياة العملية مستشاراً في تنمية الموارد البشرية، لم أحقق أي تحسّن في مهارتي في القراءة.

في عام ١٩٨٤ كان الحل المنطقي لوضعي أن ألتحق بدورة للقراءة السريعة. وبعد خمسة أسابيع من التدريب، حققت سرعة في القراءة بلغت ٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة بمستوى ٧٠٪ من الفهم.

كان إلى جانبي خلال أحد الفصول الدراسية فتاة تندب حظها؛ إذ توقفت عند سرعة ١٣٠٠ كلمة في الدقيقة، بعد عشرة أسابيع من التدريب. فقلت لها مشجعاً: "تصوري ماذا لو أنك تعديت إلى سرعاتٍ أكبر الآن". لقد بلغت فعلاً في كتابها الثاني الذي قرأته سرعة ٦٠٠٠ كلمة في الدقيقة بمستوى من الفهم أعلى من كل ما سبق.

وبالرغم من أن هذا يبدو عظيماً، فالقراءة السريعة لم تكن تروق لي، ومضت ثلاثة أشهر على انتهاء الفصل الدراسي، ومع ذلك نادراً ما تعاملت مع تقنيات القراءة السريعة، ولكن بقي فضولي قائماً حول ما يمكن للعقل أن يقدم في معالجة الكلمات المكتوبة.

بدأت في معالجة مشكلتي، وكانت تجربتي الأولى في هذا المجال أثناء تدريبي على قيادة الطائرة الخاصة.

أذكر عندما صعد بي مدربي إلى ثمانية آلاف قدم، وطلب مني أن أطير بالسرعة الدنيا للطائرة، تماماً كما لو كنت أفعل عند الهبوط. واستجابة مني لتوجيهاته أبطأت المحرك، وسحبت مِقْرَن التحكم خلفاً للمحافظة على ارتفاع الطائرة، وفجأة توجهت مقدمة الطائرة تقريباً نحو الأعلى.. هبت الريح على جناحَي الطائرة، ولكنها لم تحدث قوة رفعٍ كافية لحمل الطائرة، فلم تستطع الطيران، وهوت نحو الأرض كصخرة، وتملكني الهلع، فبدأت فوراً بسحب مِقرن التحكم خلفاً، محاولاً بيأسٍ جَعْلَ مقدمة الطائرة نحو الأعلى لأطير بها، وهذا ما جعل الأمور أسوأ، وبدا مدربي وكأنه يستمتع بمشاهدة ما حاق بي من ذعر.

لماذا لم يتجاوب المِقرن؟ لماذا لم ترتفع الطائرة؟ إنها تهوي نحو الأرض بحركة متسارعة. قال مدربي بهدوء: "ادفع المقرن إلى الأمام". وعرفت أنه

لا يملك حلاً لهذه المعضلة، وعندما حاولت أن أرتفع بالطائرة باستخدام مقرن التحكم، أشار علي أن أهبط أكثر نحو الأرض.. - من الواضح أنه فقد عقله-. ودخلت الطائرة في حالة (الهبوط اللولبي)، وأصبحت الأرض تدور مندفعة نحونا. كل عضو فيَّ قاوم أمر المدرب عندما أصرَّ بحزم أن أندفع داخل الدوامة.

أخيراً دفع مدربي عصا التحكم نحو الأمام بالرغم مني، فصحح هذا تدفق الهواء على الجناحين ومقطع السطح الرافع للذيل، فولد قوة رافعة وتوازنت الطائرة.

كنت خائفاً أن أُخْفِقَ بوصفي قارئاً إذا لم أفهم تماماً كل ما أقرؤه. ولكن الاستراتيجية التي حاولت اتّباعها، وهي أن أقرأ أفضل وأسرع معاً جعلت الأمور أسوأ.. لقد سقطت في الدوامة، وكأن القراءة تدفع طائرتي نحو الأرض.

هل وقعت يوماً في مأزق، ورغبت أن يأتي من ينقذك منه؟ لقد حدث هذا معي، ولسوء الحظ لم أنتفع بذلك، فقد كان من الممكن بذهنية أوسع أن أحل مسألة القراءة... ولحسن الحظ، حدثت المعجزة، فقد وقعت حوادث عدة في السنوات القليلة التالية شكلت اتجاهاً جديداً بالنسبة إلي.

بانتهاء عام ١٩٨٤ دخلت المدرسة العليا لتعليم الكبار وتنمية التقنيات البشرية، وتوخيت أن أعرف كيف يتعلم الناس بفاعلية أكبر؟

وقد أمكن لمؤسستي ولكثير من زبائنها أن يفيدوا من دراستي.. كان لدي دافع قوي لتحسين مهاراتي بوصفي متعلماً.

وأثناء حضوري دورات وندوات مختلفة، سمعت بمعلم يعمل في مدرسة القراءة السريعة في (فونيكس أريزونا).. لقد أجرى هذا المعلم تجربة غريبة في أحد صفوفه، فقد قدم لطلابه كتاباً لتدريبهم على أساليب تثبيت النظر، وبعد معاينة صفحات كتاب من هنا وهناك، طلب منهم أن يقدموا اختباراً لمدى فهمهم للكتاب، فكانت التقديرات التي حصلوا عليها أعلى مما أنجزه صف من قبل.

هل كان ذلك مصادفة؟ رميةً من غير رامٍ؟ لقد علل زملاؤه في المدرسة ذلك، بأن الطلاب ربما كانوا يحوِّلون الصفحات إلى حوافز تعالج لا شعورياً.

وفي الوقت الذي سمعت فيه هذا التعليل، حضرت ورشة عمل مع (بيتر كلاين) الخبير في التعليم المتسارع. وعندما أخبرته عن اهتمامي بمواصلة البحث في مجال القراءة، قدم لي عرضاً، إذ أن أحد زبائنه IDS يريد تطبيق القراءة السريعة في التعليم المتسارع. عندها، وجدت أن عملي باختصاصي مستشاراً، وشغفي بالتعلم أصبحا كفَرَسَيْ رِهان.

في نهاية عام ١٩٨٥ بدأت ببحث مقنن من خلال دراسة الإدراك اللاشعوري ومعالجة اللاوعي. وقد أوحت الأبحاث العلمية أن **الإنسان يمتلك في العقل غير الواعي معالجاً، يمكنه اكتساب المعلومات المرئية دون تدخل العقل الواعي**. ولقد طبقت هذا على المواد المكتوبة باستخدام البصر والمعالج الموجود في اللاشعور، ودعوت هذا المفهوم أعني **التصوير الذهني** بـ (**القراءة التصويرية**) للصفحة المطبوعة؛ وكرست كامل وقتي للتحضير لندوة تعتمد نموذج التعليم المتسارع، واستراتيجيات القراءة السريعة وتطور تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، ودراسات على عملية اللاوعي. وهكذا كانت ولادة ندوة القراءة التصويرية.

لقد اقتضت إحدى تجاربي أن أعود إلى مدرسة القراءة السريعة التي كنت أنتسب إليها.. سألت المدرس عن عدد من الكتب والاختبارات. وبعد أن قرأت تصويرياً أحد هذه الكتب بمعدل ٦٨٠٠٠ كلمة في الدقيقة، حققت مستوى من الفهم، قدره ٧٤٪ في اختبار كتابي من النموذج ذاته الذي كنت أتقدم إليه منذ سنوات قليلة.

هل هذه الجودة الكبيرة حقيقة؟ ربما. للإجابة قارنت بين القراءة والقراءة السريعة.. لقد كان رائعاً أن يكون حقيقة. ومع ذلك فإن القراءة التصويرية غير ذلك، فلا هي هذه ولا تلك.

في شَهْرَيْ كانون الثاني وشباط من عام ١٩٨٦ عملت مدرباً في الندوات الست التجريبية الأولى، واحدة لـ IDS والخمس الأخرى لأعضاء من فريقي. وأثناء الدرس أخذ المشاركون يصفون بعض النتائج التي لاحظوها مثل تقلص الضغط النفسي، وبداية تحسن الذاكرة، وتدفّق مهارات القراءة، والحصول على أعلى الدرجات في الاختبارات المدرسية، وأرباح إضافية للبائعين... وغير ذلك.

لقد دفعني اهتمام المشاركين إلى العمل على تشذيب مخطط المنهاج الدراسي، وتدريس المواد، وعملية التسويق، بالتعاون مع زملائي في العمل. وفي ٦ أيار عام ١٩٨٦ أجاز قسم التربية في مينيسوتا اتحاد استراتيجيات التعليم كمدرسة مهنية خاصة بعد مطالعة منهاج دورة القراءة التصويرية، والتدريبات العملية المرفقة.

فمنذ تلك الأيام، عمل المدرسون المتدربون تدريباً خاصاً بمساعدتي على تحويل الدورة إلى خبرة حية متطورة تساعد على اكتساب مهارات جديدة، من شأنها زيادة فعالية القراءة، فقد قدمت العالم الواسع من خلال ندوات حية،

ودورات للدراسة الشخصية.. مع أن معظم القراء التصويريين اعترفوا بأن ندوة القراءة التصويرية قدمت لهم المهارات القرائية وسواها من المهارات.

القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) توجهك لتندفع داخل الدوامة، وتكتشف القدرة الكامنة في داخلك. وهذا يعني أنك ستطير بنعومة عبر المعلومات عوضاً عن السقوط مع فقدان التحكم.. سيساعدك هذا الكتاب على تلقي التعليمات بوضوح خطوة فخطوة.

ترتكز القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) على خمس خطوات تتضمن: التحضير – النظرة التمهيدية – القراءة التصويرية – التنشيط – القراءة السريعة.

تبدو هذه المنظومة مجموعة من الخطوات المتتالية، مع أنها- في الحقيقة- مجموعة من الخيارات يمكن استخدامها في أي ترتيب يلائم احتياجاتك.. إنها في الحقيقة نماذج من الاستراتيجيات استخدمت من قِبَل قارئين ذوي مهارات عالية.

إن القدرة الكامنة في المنظومة ليست في التقنيات ذاتها، وإنما في تغيير النظرة إلى توليد هذه التقنيات. ولاستخدام هذه المنظومة وتحقيق أهدافك، عليك أن تتصدى لهيمنة الاستراتيجيات التقليدية غير الفعالة.

في الصفحات التالية ستتلمس الأُطُر التي تحددها مؤهلاتك الحالية وستكتسب طرائق تتلاءم مع القابليات المحدودة للعقل الواعي، وربطها مع العقل غير الواعي حيث تكمن الموهبة الطبيعية.

واعلم أن السلوكيات البسيطة التي تتعلمها يمكن أن تستخدم على الفور. ويمكنك من الآن أن تتصور الفائدة التي يمكن أن تجنيها عندما تستخدم أشياء تتجاوز مواهبك الفطرية.

خلال سنوات من تدريسي القراءة التصويرية للآلاف في أنحاء العالم، شَهِدْتُ كثيراً من التحولات الشخصية والمهنية. وفيما يلي عدد قليل من الأمثلة:

- طالبة في المدرسة العليا قرأت المعجم تصويرياً، فتحسن تقديرها في امتحان SAT بشكل ملحوظ.

- يستخدم المحامي القراءة التصويرية ليحدد بسرعة مواضع الحقائق الأساسية في كتب القانون الضخمة؛ فعوضاً عن أن يصرف نصف ساعة في زيارة المكتبة، تكفيه خمس دقائق.

- قرأ أحد التقنيين تصويرياً دليل نظام التعامل مع الزبائن قبل اجتماع مع مهندسي المشروع؛ فكان بإمكانه التحدث عن هذا النظام كمُطَّلع جيد، مع أنه لم يستغرق في تحضيره أكثر من خمس عشرة دقيقة.

- استغرق محامٍ ثلاث دقائق ليتصفح ثلاثمئة صفحة من دليل قانوني يتعلق بإدارة النقل، فعثر على الفور على المقطع من الدليل الذي يتضمن المعلومات التي يحتاج إليه لبرنامج القضية؛ وذُهل الخبير في المحكمة، عندما وجد المحامي ينجز هذا العمل الفذ.

- كان على الاختصاصي في المناطق الجافة أن يقرأ كمّاً ضخماً من القوانين الفيدرالية للتحضير لأحد الاجتماعات، وخلال مدة سفره البالغة خمساً وثلاثين دقيقة لحضور الاجتماع قرأ تصويرياً الوثائق المطلوبة

وقدم رأيه اعتماداً على فكرة فنية كانت موجودة في المادة التي قرأها، وكان رأيه صائباً..

هذه الأمثلة هي مجرد بداية للتأكيد على فوائد القراءة التصويرية، ويضيف زبائننا أيضاً أن هذه القراءة تساعدهم في كتابة التقارير، واجتياز الامتحانات الصعبة، والتفوق في الدورات الدراسية، والحصول على الشهادات، والمشاركة النشيطة في الاجتماعات، ونيل الترقيات، والقيام بقراءات ينشدون فيها المتعة.

وتتطلب القراءة التصويرية إرادة التجريب فحسب، واستخدام أفكار جديدة، والاسترخاء، واللعب، وعندها ستتحرر قدراتك الخلَّاقة، وتصبح مثل الطفل فضولياً بالفطرة، يتعجب فيختبر ثم يكتشف، وبذلك يتفتح لك عالم واسع جديد لقراءة سهلة.

وستصبح القراءة مصدراً جديداً للطاقة الشخصية والمهنية، وستكتشف المواد المكتوبة وفق مستويات جديدة من التأثير.. إن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، ستساعدك على أن تصنع نوعية من الحياة ستبهجك وتدهشك.

وسيكسبك الفصل التالي استعداداً للانطلاق.

- ارتفع تقدير أحد الطلاب في الرياضيات من الدرجة D إلى الدرجة B خلال فصل واحد، وقد علّق على هذه النتيجة بقوله: إن القراءة التصويرية لكتب الرياضيات وفَّرت له طرائق فُضلى لحل المسائل.

- قرأ طالب آخر تصويرياً كتباً مختلفة قبل تحضير أطروحته، وقد علق أستاذه على الأطروحة: لقد تحسن أسلوبك في الكتابة في ليلة واحدة حتى بلغت A+، فماذا فعلت؟

- طُلب من طبيبة نفسانية في مكسيكو أن تحضر بحثاً من عشرين صفحة عن مؤتمر يعقد في كاليفورنيا. ولما كان البحث قد كُتِبَ باللغة الإسبانية كان عليها أن تترجمه فوراً حين قراءته. ومع أنها كانت تتقن اللغتين، وجدت صعوبة في التكلم بالإنكليزية من النص الإسباني.. قرأت المعجم الإنكليزي الإسباني تصويرياً عدة مرات في اليوم السابق لتقديم البحث، ثم عرضت البحث بطلاقة دون أي ارتباك يذكر، وأفادت أنها كانت مسترخية ومرتاحة تماماً طيلة الوقت.

- وجد البستاني أنه من الأسهل عليه مراقبة النباتات بعد قراءته التصويرية للدليل.

- استخدمت أستاذة اللغة الإنكليزية في المدرسة العليا القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) لتحضير وحدة الأدب الأمريكي عن الكاتب أرنست هيمنغواي، فقد قرأت تصويرياً جميع التعليقات على كتابات هيمنغواي، بالإضافة لكتبه كلها، وفيها الكتابان اللذان يغطيان الوحدة المطلوبة، وقرأتها قراءة سريعة، وقد أدهشها أن تنشيط المادة قد ظهر تلقائياً وأثناء المحاضرات؛ إذ أن معرفتها بالموضوع زودتها بأمثلة غنية أعطت الدروس عمقاً تجاوز أية وحدة درستها من قبل.

الفصل الثاني

عادات القراءة القديمة
أَمْ
خيارات القراءة الجديدة

أمامك لحظة لرسم صورة ذهنية حية لنوع المـواد المقـروءة التـي تـصادفها عادة، ومن بين هذه المواد:

- المجلات.
- الصحف.
- المجلات التجارية.
- البريد.
- المذكرات الدبلوماسية.
- الأدلة الخاصة.
- المواد التدريبية.
- التقارير.
- العروض.
- أدبيات المبايعات.

- الأدلة المرجعية.
- الكتب غير القصصية.
- قصص.
- شعر.
- روايات قصيرة.

مواجهة جادة

أجب في سِرِّك وبسرعة عن الأسئلة التالية:

- كيف تفهم جيداً ما تقرأ؟
- كيف تتذكر جيداً ما تقرأ؟
- ما الخصائص الأساسية التي تتمتع بها بصفتك قارئاً؟
- ما الشيء الوحيد الذي تود أن تغيره فيما يتعلق بطريقتك في القراءة؟

إن التعامل مع أحد المخططين التاليين في المستقبل يعتمد على الكيفية التي تقرأ وفقها اليوم.

المخطط الأول: وندعوه حالة القارئ المبتدئ.

دخلت مكتبك في أول أيام الأسبوع، فطالعتك كومة من المذكرات الدبلوماسية والتقارير والأدلة والمجلات المركونة على مكتبك، وكأن هذه الكومة من الأوراق عقاب لك. وعوضاً عن أن تواجهها تخفيها في الدرج بعيداً عن ساحة الرؤية، بعيداً عن الذهن، ولكن قد يتملكك القلق من أنك ربما أضعت فكرة مهمة أو حقيقة يمكن أن تقودك إلى خيار ما أو تساعدك

لتجنب خطأ معوِّق. وفي خضم الاجتماعات اليومية والمكالمات الهاتفية، تقول لنفسك: سأبدأ بقراءة كل ذلك غداً. وفي البيت وضع مماثل، أكوام من المجلات غير المسوسة والصحف والرسائل البريدية تملأ حياتك. ومن غير المتوقع أن تتمكن من مطالعة هذا كله إن لم يكن من المستحيل، فما فرصتك في أن تقرأ للمتعة... أن تستمتع بتلك القصص والسير الذاتية والكتب المسلية التي تتوفر لك يوماً؟ لا شك أن ذلك -اليوم- سيجعلك تتخلى عن إنجاز بعض الأعمال والتعهدات المسبقة.

ربما كان المزيد من التدريب أو الثقافة يبدو حلاً مقبولاً. ولعل التفكير في ترقِّيك في عملك المهني والدخل الإضافي الذي يتوقع أن تجنيه قد يستأثر باهتمامك، ولكن السؤال الذي يستوقفك دائماً هو: كيف يمكن أن أنجز كل هذه القراءات؟ وحتى لو تغلبت على كل تلك الأكوام غير المقروءة في حياتك يوماً بمعجزة ما، فلا تزال تواجهك تحديات التذكر والتوضيح وتطبيق ما تقرأ. بمواجهة تلك الأفضليات ستتوقف عن القراءة في يوم آخر وتعيش حالة من الارتباك والتشويش.

هل هذا المخطط مقبول لديك؟ هل حاولت أن تكون في مستوى عصر المعلومات باستخدام المهارات القرائية التي تعلمتها في المدرسة الابتدائية؟

والآن لنطرح *المخطط الثاني*: الذي سنسميه متعة القارئ التصويري.

عليك أن تبدأ كل يوم بالمعلومات التي تحتاج إليها لاتخاذ قرارات آنية وفعالة؛ وبذلك تغيب عنك تلك الأكوام القديمة من التقارير والمذكرات والصحف غير المقروءة.

فقراءة التقارير الفنية، ذلك العمل الذي كان يستغرق الساعات، يتطلب الآن حوالي خمس عشرة دقيقة فقط لكل وثيقة. وفي نهاية اليوم ستجد أمامك مكتباً خالياً، تشعر معه أنك جاهز لاستقبال اليوم التالي.

هذه الجودة في العمل ستنتقل إلى حياتك البيتية أيضاً، فإذا كنت تعيش هذه المشكلة في بيتك، فعليك أن تبعد أكوام الكتب غير المسوسة والمجلات والصحف والرسائل البريدية التي تُرْبِكُ حياتك... وابْقَ متواصلاً مع آخر الأخبار اليومية مدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة في اليوم، وعندها ستجد بالتأكيد وقتاً للقصص والمجلات والقراءات الممتعة التي تتجاوز المطالب الآنية لعملك.

إن قدراتك المتقدمة في القراءة تمحو خوفك القديم من التعلم المعمَّق والتدريب؛ فعليك أن تحضر دورات لنيل الدرجات، والحصول على خيارات وتعلُّم مهارات جديدة تغني معرفتك وترضي فضولك، وعليك أيضاً أن تلقي نظرة سريعة على مختصرات مواد الدورة لتطمئن أنك تستطيع أن تواصل عملك في القراءة المطلوبة، وتنجز ذلك بصورة ممتازة، وغالباً ما تستطيع أن تُكمِل قراءة مقررات فصل كامل في الكلية خلال الأسبوع الذي اشتريت فيه الكتب المقررة، وستجد أن ما تتلقاه خلال الفصل من معلومات، كأنه مراجعة لما تعرفه من قبل، وأن ساعة أو ساعتين فقط هو ما تحتاجه لقراءة نصف اثني عشرية من المصادر المطلوبة لتحضير أطروحة جامعية.

وفي أي وقت تقرأ، افعل ذلك بيسر واسترخاء. ويجب أن تعرض كتاباتك ومناقشاتك بوضوح، وأن تكون سلسة ومقنعة؛ وستجد أن هذا يجعل اقتراحاتك وتوصياتك تلقى الاستحسان، بسبب ما تقدمه من توضيحات، وسيشيد الناس بسعة اطلاعك وعمق معرفتك بالموضوع.

وستنهي قراءتك، ويبقى لديك وقت إضافي تستطيع فيه أن تطلع على عدة كتب في المدة التي كان يستغرقها كتاب واحد سابقاً، ويمكنك استخلاص ما تريده من المجلة بكاملها في زمن تعوَّدْت أن تقرأ فيه موضوعاً واحداً، وفي جلسة واحدة يمكنك أن تختزل أو تحذف أكواماً عليك أن تقرأها، وفي الزمن الفائض يمكنك أن تكمل الأعمال التي تقع في قمة الأولويات في قائمة مهماتك.. وعندها ستوفر لك فائضاً من الوقت لتعمل فيه ما يحلو لك.

ضع هذا المخطط في ذهنك. واستمتع بالزمن الفائض والمال والبهجة التي تضفيها القراءة على حياتك. أليس هذا جميلاً؟

قَرِّر مستقبلك الآن

آمل أن تصلك الرسالة التالية من هذا الكتاب- قبل غيرها- وهي أن بإمكانك أن تختار المخطط الأنجع لك، وتضع نفسك على طريق واحد من هذه العوالم في الوقت ذاته.

لقد كنتَ من قبل تملك القدرة على أن تصمم أي مخطط، وهو ما لابد منه لتقرير وتشكيل أي مستقبل تريده.

إذا أغراك هذا العرض لأن تكوِّن صورة لك بوصفك قارئاً بارعاً أو ساذجاً، فاعتمد الإحصائية التالية: أقل من ١٠٪ ممن اشتروا الكتاب تخطوا الفصل الأول (تهانينا إنك في الفصل الثاني).

كثير ممن شاركوا في ندوة القراءة التصويرية قالوا: إنهم لم يتجاوزوا أغلفة الكتب التي اشتروها، فكانوا يكدسونها أو يتبادلونها فيما بينهم، وكأن المعلومات الموجودة فيها قد كتبت بالحبر السري.

عندما تتجاوز بدايات هـذا الكتـاب، ستكتـشف مجموعـة مـن الوسـائل للحصول على خبرات جديدة في القراءة، فاستخدم هذه الوسـائل، وسـتجدها في حدود قدرتك على تصميم مخطط نمـوذجي للقـراءة بالنـسبة إليـك. وإذا لم تتجاوز هذا الفصل فإن خبرتك في القراءة ستبقى نفسها كما هي اليوم..

أقلِعْ عن عادات القراءة القديمة

أعرف أنـك معنيٌّ بالنتـائج، وربـما سـتجرب كثيراً مـن التقنيـات التـي أقترحها. ومع ذلك فإن الحصول على نتـائج جديـدة يعنينـا أكثـر مـن ممارسـة سلوكيات جديدة في القـراءة. وفي الحقيقـة عليـك أن تتبنـى نظـرة بديلـة عـن القراءات الممكنة.

استحضر كل ما تعرفه عن القراءة؛ لتحدد تماماً العوائـق التـي تحـول دون الحصول على نتـائج جديـدة. إن القـراءة في المدرسـة الابتدائيـة تطبعنـا جميعـاً بنموذج يحجر على عقولنا، فيحدث تأثيراً قوياً على تصرفاتنا وإمكاناتنا.

إن القراءة الابتدائية هي مجرد عمل انفعالي سلبي يجري غالبـاً دون هـدف واضح. هل صرفت مرة عشر دقائق في قراءة مقـال في صـحيفة واكتـشفت أن ذلك مضيعة للوقت؟ إن هذا يحدث عندما نقرأ بصورة عفوية.

إن المبدأ الأساس في القراءة الابتدائية، أن ثمة سرعة واحـدة تلائـم جميـع المواد المقروءة؛ وهو ما تعوَّدنا ممارسته بدءاً من الكتب الاقتـصادية إلى الكتـب المدرسية.

قد يكون من المعقول الحصول عـلى الحقـائق مـن المجـلات التجاريـة، إذا قرأناها بسرعاتٍ مختلفة، أكثر مما يمكن أن نـستفيد عنـدما نقـرأ القـصص مـن أجل المتعة.

في النموذج المألوف للقراءة نشعر بأن علينا أن نستوعب النص تماماً من القراءة الأولى، أي نتوقع أن نفهم كل شيء في القراءة الأولى. فإذا لم يتيسر لنا ذلك، نشعر أننا غير أكفياء كقراء. الموسيقيون مثلاً لا يُكرهون أنفسهم أن يعزفوا على الوجه الأكمل من المرة الأولى؛ فلماذا علينا أن نكون قرَّاءً كاملين من أول محاولة؟!

فكِّر بكل الإنجازات التي يُفترض أن تتم في قراءة واحدة للوثيقة.. تَفَهُّمِ بنيةِ النص، والإمساكِ بالعبارات المفتاحية، وتَتَبُّعِ المناقشات الأساسية أو مخطط الأحداث، بالإضافة إلى أن علينا أن نتذكر ذلك كله، ونناقشه، ونبرزه بدقة. ومن استقراء الواقع نلاحظ أنه بمواجهة هذه الأنواع من المتطلبات، يصبح العقل الواعي – غالباً – مرتبكاً، ويمكن أن يتوقف عند حرفية الكلمات. ويرجع هذا إلى أن الإنسان يشعر بالقلق الذي يخالجه عندما يأتي إلى نهاية الفقرة دون أن يكوِّن أية فكرة عما قرأ. هل حدث لك هذا؟

هل وجدت يوماً عينيك تتوجهان إلى أسفل الصفحة، بينما يذهب عقلك بعيداً إلى مكان ما؟ كما لو كانت الأنوار مضاءة، ولكن لا أحد في المنزل. وهذا يؤدي إلى قِصَر في دارة الاتصالات الداخلية، حيث عندك معلومات كثيرة، تتدفق عبر الخطوط المفضية إلى الشبكة، وتنتهي إلى لا شيء.

هذا الإخفاق في مستوى الوعي يجعل تدفق المعلومات بطيئاً عندما نقرأ. وكلما كثرت الحقائق والمعطيات الأخرى التي نحشو بها أدمغتنا، قلَّ ما نتذكره منها.

مَثَلنا في هذا العصر المثقل بالمعلومات، مَثَلُ الشخص الذي يكاد يموت جوعاً وأمامه علبة من الحساء، ولكنه لا يستطيع أن يفتحها.

ويمكننا أن نتخلص من حالة الجوع هذه باستخدام مهارات ابتدائية في القراءة.. إننا نجتهد في قراءة الكتب والدوريات والأدلة، لأننا نرغب - فحسب- شيئاً ما، لا يبدو أننا نستطيع الحصول عليه، فأي شيء مفيد من هذه الأكوام من المعلومات سيبقى محجوباً عنا.

هل عادات القراءة الابتدائية تعطينا ما نحتاجه؟ إذا كان جوابك لا، فإنك تعلم أن المشكلة موجودة فعلاً وكبيرة، وعليك أن تهيِّئ نفسك لتغير الطريقة.

تبنِّي خيارات في القراءة الجديدة

القراء الناجحون اليوم يتبعون مختلف الطرائق عوضاً عن نموذج القراءة المعروف في المدرسة الابتدائية، فهم يتصفون بالمرونة في قراءاتهم، ويُعَدِّلون سرعاتهم في القراءة وفق المادة التي بين أيديهم. يعرفون ماذا يريدون من النص المكتوب، ويقتنصون باستمرار صفوة المعلومات التي تتضمن فوائد حقيقية.

النشاط والفضول والمقصد والالتزام التام، هي ما يتصف به القارئ الجيد، وستصبح هذه الاستراتيجيات جزءاً من ثروتك عندما تتعلم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، وستكتشف مع الزمن كيف يعزز هذا الأسلوب الاحتفاظَ بالمعلومات، واستدعاءَها، وتمتعك بها.

فالقراءة التصويرية تنقلك بعيداً عن نموذج القراءة الابتدائية السائد إلى قراءة العقل المتكامل، وتجعلك تلعن نظرية القراءة التقليدية. وعندما تصادف أشخاصاً يدعون أن القراءة التصويرية لا تصلح في جميع الأحوال، فإن القصة التالية ستوضح ماذا أعني.

لقد اكتشف أحد الزملاء أن أساتذة الكلية يقاومون النماذج الجديدة؛ فقد حاول أعضاء التدريس في إحدى الكليات في مينيسوتا أن يعترضوا سبيلنا

لتقديم ندوة عن القراءة التصويرية. وقد تطوَّع أحد زملائنا لتقديم مثال عن هذه القراءة حيث أسقط قانون التراخيص في الولايات المتحدة على شاشة التلفاز صفحة صفحة، وقرأ هذه المادة تصويرياً وهي تعرض بمعدل ثلاثين صفحة في الثانية، أي بما يقارب (٦٩٠٠٠ كلمة في الدقيقة)، وقد حقق فهماً بمعدل ٧٥ ٪. وبالإضافة لذلك اقتنص شروح ستة تراخيص، وعيَّن أرقامها بصورة صحيحة. وبعد هذا هل تعتقد أنهم دعموا الندوة؟ أبداً، فالمشاهدة غير الاعتقاد. فلكي تغير نموذجك، عليك أن تعتقد بالنموذج الجديد قبل أن تراه.. اتخذ القراءة التصويرية النموذج الجديد، وستعمل المستحيل.

ولكن.. لا يمكنك أن تقرأ بمعدل ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة قبل تعلم القراءة التصويرية. سمع كثير من الناس قصصاً كالتي ذكرناها، وعلقوا عليها بقولهم: إنها طفرات! فليس ثمة طريقة تستطيع أن تقرأ بها بمثل هذه السرعة.. إنهم على حق.. فلا يوجد من يستطيع، باستخدام عقله الواعي، أن يقرأ بتلك السرعة. ولكن القراءة التصويرية ليست تلك القراءة التي نعرفها؛ فنحن لا نقرأ تصويراً بعقلنا الواعي، وإنما نتوجه إلى تلك المناطق الواسعة من العقل، والتي تبقى غير مستخدمة أثناء القراءة التقليدية؛ وهذا يعني بعبارة أخرى أننا نستخدم دماغنا بطريقة جديدة.

ولانزال نواجه كل يوم تحديات في القراءة، لذا دعنا نتبع طريقة في القراءة تستخدم جزأي الدماغ. فالجزء الأيسر يمكننا من التفكير المنطقي وتنظيم المعلومات والقدرة على التحليل؛ أما الجزء الأيمن منه فيمكِّننا من الفهم والقدرة على التركيب وخلق الصور الداخلية، والإجابات الحدسية.

عندما تتعلم أن تصور ذهنياً كتاباً بمعدل صفحة واحدة في الثانية أي حوالي ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة، فإنك تتخذ طريقة جديدة للتعامل مع المعلومات. ففي مثل هذه السرعات الكبيرة، تبدو الطريقة القديمة في القراءة من اليمين إلى اليسار كلمة كلمة وسطراً سطراً غير صالحة. وعوضاً عن ذلك يمكنك أن تستخدم القابليات التي تُنسب إلى الجزء الأيمن من الدماغ.

بعد قراءة الكتاب تصويرياً، تأتي الخطوة الثانية وهي استثارة الدماغ وتنشيطه. وخطوة (التنشيط) هذه تجعلك تستخرج المعلومات التي تحتاج إليها من الكتاب لتحقيق أهدافك من القراءة.

إذا قبلنا أن بإمكانك أن تعالج الكلمة المكتوبة في المستوى غير الواعي بتغيير نموذج القراءة، فعليك أن تقوم بهذا التغيير، وعندها يمكن أن تجعل خبرتك في القراءة قوية وفعالة.

اتخذ طريقاً غير متوقع النجاح

قد تبدو بعض وجوه القراءة التصويرية غريبة في البداية. فعوضاً عن تعلم التقنيات المتوقعة للقراءة السريعة، تتعلم تقنية البرتقالة أو (الكوكتيل اللذيذ... وطرائق غير عادية أخرى.

والآن سأطلعك على خبرات لا تملكها، وربما لا تريدها، بل قد لا تفكر أنك ستحتاجها يوماً.

هل يبدو هذا غريباً؟ لا شيء أغرب من أن تكتشف مبادئ الفيزياء وأنت تتعلم التزلج على منحدر.. لماذا لا نعمل بهذه الطريقة؟

للمساعدة على تغيير النموذج، علينا اتخاذ طرائق غير عادية وغير متوقعة، وإلا فسنبقى أسرى طرائقنا القديمة لحل مسألة القراءة.

فمثلاً، عندما يكـون لـدينا الكثـير لنقـرأه، نميـل إلى الـسرعة في القـراءة، وعندها سيقل فهمنا للمادة، ومن ثم نتباطأ ونرهق أذهاننا. والنتيجة الواضـحة لا زيادة في السرعة ولا زيـادة في الفهـم، ولكـن ثمـة زيـادة كبـيرة في الـصراع الداخلي.. هذا الصراع يبعث من جديد المسائل التـي كنـا نحـاول حلهـا، ولا يزال لدينا الكثير لنقرأه، ولنتذكر أن الطريقة الجديـدة تبـدو دائـماً غـير مألوفـة عندما ننظر إليها بمنظار النموذج القديم.

عندما يتغير النموذج، كل شيء يبدأ من جديد؛ فالقواعد القديمـة يمكـن أن تطبق، وحتى التغيرات العميقة يمكن أن تحـدث دون إزعـاج، ويكـون لهـا آثار بعيدة. تعجبني الطريقة التي وضعها أحد المجازين في القراءة التـصويرية، وهو مهندس ميكانيك: شيء رائِع أن نفكر أن عقولنا غير محدودة، فهذا يلغـي جميع أعذارنا. وإذا شعرت أنك غير مرتاح لهـذا الوجـه مـن تغيـير النمـوذج، فاستمع إلى كلمات مجاز آخر: **أُخْطُ في المجهول ولا تخـفْ، فإمـا أن تجـد أرضـاً صلبة تمشي عليها أو ستتعلم الطيران.** يجب أن نتخذ مواقف وتجـارب جديـدة بأداء جديـد. وإلّا فكيـف يمكننـا الحـصول عـلى نتـائج جديـدة في حياتنـا؟! وقال أحد المشاركين في إحدى الندوات، وقد تغلب على خوفه مـن الإخفـاق، فهمت أخيراً أن هذه الندوة يمكن أن تغير حياتـي، ولكني أعمل كما لـو أنـي أستطيع فعل ذلك دون أي تغيير في أفكاري أو سلوكياتـي.

ما الذي عليك أن تتخلى عنه؟

ربما سمعت هذا القول: لتحقيق هدفٍ ما عليك أن تكون مستعداً أن تتخلى عن شيء ما. هذه القاعدة ذاتها يمكن أن تطبق عندما تريد تحقيق أهدافك من القراءة.

فلكي تتمكن من فهم القراءة التصويرية عليك أن تتخلى عن:

- التقويم الشخصي المتدني لذاتك بوصفك قارئاً.
- عادات الدفاع عن النفس، مثل المماطلة، وشك القارئ بنفسه.
- الكمالية (كل شيء، أو لا شيء).. وننصحك بالاستفادة من التغذية الراجعة والتعلم؛ وإلا ستكون فريسة التفكير في الركون إلى الفشل.
- عدم الثقة في العقل الباطن والقدرات الحدسية.
- الحاجة لمعرفة كل شيء حالاً.
- مظهر القلق.
- الشعور بالضغط النفسي الناشئ عن الإلحاح.

ويجب أن تتخلى - أكثر من أي شيء آخر - عن المواقف السلبية التي تقف في طريق نجاحك. فمثلاً، في ندوة القراءة التصويرية كان أحد المشاركين لا يَعُدُّ نفسه مماثلاً للقراء الآخرين، وقد غدا اعتقاده هذا حاجزاً شخصياً أمام تعلمه. كان يقول:

"لا أعتقد أبداً أني سأكون قادراً على تعلم هذا".

مشارِكةٌ أخرى في الندوة ذاتها ادَّعت ضَعْفَ مهاراتها في القراءة، لكن تقدمها الملحوظ جعلها تتخلى عن تقصيرها، وكان قولها: "إني سأعمل تماماً أي شيء يجعلني أبرع في هذا".

كلا الشخصين تَعلَّما القراءة التصويرية. أما الأول، الذي تشبث باعتقاده السلبي، فوجد أن من الصعب عليه أن يكتشف القدرات الحقيقية التي يملكها بوصفه قارئاً. وعندما أحدث في داخله تغييراً مهماً فإن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) ساعدته على تغيير نتاجاته. فمَثَل القراءة التصويرية للحياة مثل التعمق في التفكير. ونؤكد ثانية أنه ليس عليك أن تتخلى عن المرح أثناء القراءة، وأن تحافظ على مهاراتك في القراءة.

قالت إحدى النساء الشغوفات بقراءة القصص: لقد اكتشفت متعة القراءة بعد تعلم القراءة التصويرية، فقد أصبحت قراءة القصة أمتع وأغنى.

هذه هي المنظومة

إن المتطلبات المتوجبة عليك- بوصفك قارئاً (كقارئ) في عصر المعلومات هذا- ضخمة جداً. ويمكن للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) أن تساعدك في مواجهة أي تحدٍّ، وهي تصلح لأي موضوع وتتكيف مع مختلف الأهداف، سواء المطبوعات، أو معدلات السرعات، أو مستويات الفهم.

فالخطوات الخمس للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تستخدم قدرات العقل المتكامل بفعالية؛ فبها تتمكن من مباشرة العمل في أي نوع من المواد وتحصل على ما تريد.

دعنا نعرض الخطوات الآن، وستتزود في الفصول الخمسة التالية بالمهارات اللازمة لتنفيذ كل خطوة بفعالية.

الخطوة الأولى: التحضير

تبدأ القراءة بتحديد واضح للهدف، وهذا يعني التصور الواعي للنتاجات المرغوبة من القراءة. فمثلاً قد نريد لمحة موجزة عن النقاط الأساسية للموضوع، أو قد نريد الحصول على تفصيلات معينة مثل حلول مسائل نوعية. وربما كنا نريد إنجاز عمل ما، ونبحث فقط عن الأفكار التي تساعدنا على فعل ذلك؛ فالهدف يعمل كإشارة رادار (كمنبه) للعقل الباطن ليقدم المعلومات التي نبحث عنها.

إن وضوح الهدف يدخلنا في حالة من النشاط المتَّسم بالهدوء النفسي، حالةِ التعلم المتسارع. وفي هذه الحالة لا سأم ولا قلق. ومع أننا نبذل جهداً لكنا غير قلقين بشأن النتائج. هل راقبت يوماً أطفالاً يلعبون؟ إنهم يمثلون حالة الهدوء النفسي ذاتها التي نبحث عنها.

الخطوة الثانية: النظرة التمهيدية

الخطوة الثانية هي القيام بعملية مسح للمادة المكتوبة. وليس هدفنا في هذه المرحلة فَهْمُ محتوى المادة بالتفصيل، بل **إدراك بنيتها**.

فلو كانت المادة الممسوحة كتاباً، فإننا نلقي نظرة على الغلاف الخارجي، وعلى جدول المحتويات، والفهرس، ومسرد الكلمات، والغلاف الخلفي، وعلى أي جزء من الكتاب يقع في مجال الرؤية مثل الخطوط العامة، والكلمات المكتوبة بالخط السميك (الخط الأسود) والكلمات المكتوبة بخط مائل...

في هذه الخطوة نشكل أيضاً قائمة بالعبارات المفتاحية أو الكلمات القادحة (المحفِّزة) التي تجسم المفاهيم والحوادث المركزية، هذه الكلمات توجه أذهاننا إلى التفصيلات التي نريد أن نكتشفها بصورة كاملة فيما بعد.

عندما تعمل بجدية، فإن النظرة التمهيدية تكون قصيرة وسَلِسَة: حوالي خمس دقائق للكتاب، ثلاث دقائق للتقرير، وثلاثين ثانية أو دونها للموضوع. وخلال هذه المدة، سنوضح ونشذب هدفنا، ونستعيد الكلمات القادحة (المحفزة)، ونقرر أنستمر في القراءة أم لا. فإذا اخترنا ألا نقرأ شيئاً لا يفي بحاجاتنا أو اهتماماتنا فهذا جيد.

تقوم النظرة التمهيدية على المبدأ التالي: يحدث التعلم الفعال غالباً (من الكل إلى الأجزاء). أي أننا نبدأ برؤية كلية للشيء، ثم ننتقل إلى الأجزاء.

فالنظرة التمهيدية تشبه تصوير الكتاب بأشعة X. فهي تقدم لنا مفهوماً شاملاً للبنية الأساسية له.. إن فهم هذه البنية يعطينا شيئاً ما يسميه مُنظرو التعليم الخطة، وهو مجموعة من التوقعات عما سيأتي فيما بعد. وعندما نعرف بنية النص المكتوب، سنصبح أكثر دقة في التنبؤ بمضمونه.

وباختصار: *تقدم لنا النظرة التمهيدية هيكل الكتاب*. وأثناء الخطوات التالية للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تكسو الهيكل باللحم.

الخطوة الثالثة: القراءة التصويرية

تبدأ تقنيات القراءة التصويرية بوضع أنفسنا في حالة من النشاط الذهني والجسمي المتَّسم بالهدوء النفسي، ونسميها حالة التعلم المتسارع. وفي هذه الحالة فإن أوضاع القلق والتوتر والملهيات تأخذ في التلاشي.

ثم نضبط رؤيتنا وفق حالة البؤرة التصويرية. والهدف هنا هو استخدام بصرنا بطريقة جيدة؛ فعوضاً عن استحضار كلمات مفردة إلى بؤرة الاهتمام، *نمد بصرنا بحيث تدخل الصفحة المطبوعة بأكملها داخل ساحة الرؤية.*

فالبؤرة التصويرية تخلق نافذة بدنية وعقلية تسمح بعرض مباشر للمنبه البصري الداخل إلى الدماغ. وفي هذه الحالة نُصوِّر ذهنياً كامل الصفحة، ونعرضها على المعالج غير الواعي للعقل. إنَّ عرض أية صفحة يثير مباشرة استجابة عصبية؛ فالدماغ يؤدي عمله في تمييز النموذج، دون أن يعوقه التفكير النقدي المنطقي للعقل الواعي. فإذا أمكننا أن نقرأ وسطياً صفحة واحدة في الثانية، فإننا نستطيع قراءة الكتاب بكامله فيما بين ثلاث دقائق إلى خمس. وهذه ليست قراءة تقليدية. بعد القراءة التصويرية، يمكن أن يبقى لدينا قليل من المادة في ساحة الإدراك الواعي إن بقي، وهذا يعني أننا يمكن ألا نعي شيئاً. هذا وإن الخطوات التالية تولِّد الإدراك الواعي الذي نحتاج إليه.

الخطوة الرابعة: التنشيط

أثناء عملية التنشيط نعيد تنبيه الدماغ، فنسبر الذهن بالأسئلة ونكتشف أجزاءً من النص، نشعر أننا منجذبون لها، ثم نتصفح الأجزاء الأكثر أهمية من النص، ونلقي نظرة عاجلة إلى مركز الصفحة.

وعندما نشعر أن ذلك ملائم، نغوص في النص من أجل قراءةٍ أكثر تركيزاً لفهم التفاصيل. وفي عملية الغوص نسمح للحدس أن يقول: "هيا انتقل إلى المقطع الأخير من الصفحة ١٤٧! أجل هذه واحدة. فالأفكار التي تريدها هناك".

إن تقنيات التنشيط الكثيرة في هذا الكتاب، تزيد عمق الانطباعات المبنية على القراءة التصويرية. وعندما نقوم بعملية التنشيط، نستخدم دماغنا الكلي، ونربط النص بإدراكنا الواعي، حتى تتحقق أهدافنا من القراءة.

الخطوة الخامسة: القراءة السريعة

هذه هي الخطوة الأخيرة للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) وهي أقرب ما تكون للقراءة التقليدية. وخلال القراءة السريعة نُنَقِّل بصرنا بسرعة خلال النص، من بدايته إلى نهايته، ونأخذ من الوقت بقدر الحاجة، ونغير سرعتنا في القراءة وفق ما تتطلبه صعوبة الموضوع، والمعرفة السابقة، وأهمية المادة. والمبدأ الأساس هنا أن نتصف بالمرونة.

إن القراءة السريعة ذات أهمية؛ لأنها تبدد الخوف الأولي لكثير من القراء المبتدئين الذين ينسون سريعاً ما قرؤوا، أو لا يتمثلون بداية شيءٍ من النصوص التي قرؤوها. كما أن هذه القراءة تستخدم العقل الواعي مباشرة، وتشبع حاجتنا لفهم كامل للمحتوى. تذكر أن هذه الخطوة تأتي بعد الخطوات الأخرى في المنظومة. مما يجعلنا نتآلف بصورة متزايدة مع النص. وثمة أوقات لا نختار فيها القراءة السريعة، لأننا حققنا مسبقاً الحاجات التي نرغب فيها.. تذكر أنك بهذه النظرة المتكاملة للعقل تصبح مستعداً لعمل كل هذا.

- ساعدت مديرة أحد المكاتب في إدخال القراءة التصويرية إلى شركتها، وقد تمكن قسمها أن يتعلم مهارات جديدة كي يتعايش مع تدفق المعلومات التي يواجهها، وبعد عدة سنوات اندمجت مع شركة كبيرة، وزادت المبيعات عدة أضعاف عما كانت عليه عندما كانت مديرة المكتب. لقد أخبرت مديرتها السابقة أن تقدمها المهني يمكن أن يتم بالقراءة وتعلم الخبرات التي نحصل عليها من القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

- طالبة متفوقة في المدرسة العليا، كانت مثقلةً للغاية بكمية كبيرة من الواجبات البيتية، وكانت عرضة لألم في الرأس والرقبة من التوتر. وبعد أن تعلمت القراءة التصويرية، اكتشفت *أن العطاءات العقلية الطبيعية لا تؤخذ بالقسر*. وباستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، أخذت تشق طريقها للنجاح. فمثلاً، أنهت قراءة مقرراتها الصعبة في الدراسات الاجتماعية، التي كانت تستغرق في العادة ساعتين بخمس عشرة دقيقة فقط. وحافظت على مستواها الأكاديمي، وذهب عنها ألم الرأس، واكتشفت أن ثمة حياة أخرى خارج الواجب المنزلي.
- صرح موظف إداري كبير أن القراءة التصويرية لعدد كبير من كتب مبادئ الإدارة قد حسَّنت من أدائه لعمله.. وموظفة أخرى حازت على مرتب عالٍ إضافي بعد دورة القراءة التصويرية، وصرحت أنها اكتسبت فهماً متزايداً في الصناعة أثناء القراءة التصويرية مما حسَّن إنتاجها بصورة رائعة.

القسم الثاني

تعلّم القراءة التصويرية

(منظومة العقل المتكامل)

الفصل الثالث

الخطوة الأولى: التحضير

بعد أن عرضنا الخطوات الخمس للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؛ نقدم الآن تويضيحات لها.

يمكن أن أؤدي أي نشاط، بدءاً من الخطابة حتى صيد السمك، بصورة أفضل إذا حضرت له جيداً. ومع ذلك تعوَّدت أن أتناول كتاباً ما أو مجلة وأبدأ فوراً بالقراءة دون أي تحضير.

أما الآن فإني أحاول القراءة كنشاط موجه نحو تحقيق هدف ما. إن التحضير للحظات يزيد تركيزي وفهمي وتذكري لما أقرأ. وقد يبدو التحضير سهلاً، ولكنه أساس القراءة الفعالة.

فجميع خطوات القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل أو الجمعي) تدور في الحقيقة حول التحضير.

إن التحضير لهذه القراءة هو أكثر من مجرد الحصول على كتاب لقراءته، فهو يتضمن تحديد الهدف، وتثبيت مركز الاهتمام للدخول إلى الحالة المثالية للعقل.

١ - حدد هدفك

يقول فرانسيس بيكون الفيلسوف الإنكليزي الذي عاش في القرن السادس عشر: "إن بعض الكتب تُذاق، وكتب أخرى تُبتلع، وقلة من الكتب تحتاج إلى تفكير وتأمل". وهذا يعني أن بعض الكتب يجب أن تقرأ جزئياً، وأخرى علينا أن نقرأها ولكن ليس بجدية، وقليل منها يجب أن تُقرأ بالكامل، باجتهاد وانتباه.

جميع القراءات في النهاية تخدم الهدف، إما بوعي أو دون وعي. وعندما نضع هدفنا بوضوح، نزيد كثيراً فرصة تحقيق هذا الهدف.

إن الهدف يحرر القدرات؛ فغالباً ما يمكنك أن تنجز أي شيء إذا توجهت بحماسة نحو الهدف، فهو المحرك الذي يقود القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل). وهذا الأمر يأتي قبل السرعة والفهم أو أي شيء آخر.

فالهدف يمثل القوة الدافعة التي يمكن أن يتأثر بها المرء جسمياً وعاطفياً؛ فالقرَّاء الذين يتوجهون إلى هدف ما، يحتاجون إلى شعور جديد تجاه (فعل) القراءة.. يتصرفون وكأنهم يقومون بعمل. وعندما يكون لديك هدف قوي، يصبح جسمك قوياً ونشيطاً.

ضع هدفك بطرح أسئلة مثل:

- ما التطبيق النهائي لهذه المادة؟ ماذا أتوقع أن أعمل أو أقول بعد القراءة؟ ربما أريد ببساطة أن أضيِّع الوقت أو أكتسب خبرة في القراءة.

- ما مدى أهمية هذه المادة بالنسبة إلي؟ وما أهميتها على المدى البعيد؟ هل قراءة هذه المادة تولِّد قيمة بالنسبة إلي؟ وإذا كانت كذلك، ما نوعية هذه القيمة؟

- ما مستوى التفصيلات التي أريدها؟

- هل أريد أن أكوّن من قراءة هذه المادة صورة غنية؟ هل أريد ببساطة أن أكون قادراً على جدولة النقاط الرئيسة؟ هل أريد أن أستخلص حقائق معينة وتفصيلات أخرى؟ هل قراءة كامل الوثيقة ملائم لهدفي؟ هل أستطيع أن أحصل على ما أريد بقراءة فصل واحد أو مقطع واحد عوضاً عن كامل الكتاب؟

- كم من الزمن أرغب أن أخصصه الآن لتحقيق هدفي؟ إن جعل الزمن المخصص مرناً يقوي الانتباه للعمل.

سأهتم بالقراءة أكثر لأنها الشيء الوحيد الذي اخترت أن أقوم به الآن.

وأخيراً أتريد فكرة عامة عن المعلومات، أم تحتاج تفصيلات دقيقة؟ أتريد أن تستخلص شيئاً ما أم ترغب فقط في الحصول على المتعة والاستجمام؟

كثير من الناس يقرؤون دون أن تكون لديهم أية فكرة عما يريدون أن يحققوه. وإذا لم أحصل على قيمة مما أقرأ، أتساءل: "ما هدفي؟" إذا لم يكن لي هدف، فقراءتي غالباً مضيعة للوقت.

الهدف وإدارة الوقت لا ينفصلان:

في عصر المعلومات، لا يمكننا أن نفترض أننا نستطيع قراءة أية وثيقة بالسرعة ذاتها أو في المستوى ذاته من الفهم. وليس هذا مستحيلاً فحسب نظراً للكمِّ الهائل من المادة التي نحتاج لقراءتها، بل إنه أمر غير مرغوب فيه. كما عبَّر فرانسيس بيكون عن ذلك بالقول: "بعض الأشياء تستحق القراءة بتفصيل كبير، وبعضها لا تستحق القراءة أبداً".

ولا تنس أن هدفك يمكن أن يكون شيئاً مبتكراً. فعلى سبيل المثال يمكن أن يكون هدفك من القراءة في عيادة طبيب الأسنان هو الالتهاء؛ فإنك تريد ببساطة أن تتخلص من صوت المحفار في الغرفة المجاورة، فذلك هدف مشروع، وهو يكسب خبرة مميزة في القراءة.

ضع هدفاً في كل مرة تقرأ فيها.. هذه العادة تجذب العقل وتزيد من التركيز. وعندما تحدد هدفك، فإن الطاقة الكلية لذهنك تدخل حيز العمل، وبالإضافة لذلك فإن الهدف يحل عقدة الشعور بالذنب، إنها الكلمة التي نسمعها عندما يتحدث الناس عن عاداتهم في القراءة. وكثير منا يتخذون قواعد صارمة تتناول كيفية القراءة.

يقول أحد الأشخاص: "أشتري مجلة ضئيلة الأهمية، حتى لو لم أرد قراءة جميع المقالات، فإني أجبر نفسي على أن أقلب صفحات المجلة كلها".

وفي طريقك لتحقيق الهدف، يمكنك أن تضع جانباً المادة التي لا تحتاج إلى قراءتها.. وبعبارة أخرى تتخلص من المطبوعات التي تُخْفِق في تحقيق قيمة بالنسبة إليك.

إن وضع الهدف يحتاج منك إلى خمس ثوان، ومع ذلك فإنه يوفر لك آلاف الساعات من وقتك.

هذه التقنية حتى الآن تفهمنا أنه يمكن أن نغير باستمرار فعالية القراءة.

٢- ادخل الحالة المثالية للقراءة

عندما أقرأ بجدية فإن جسمي يكون مسترخياً وذهني متيقظاً. فإذا حافظت على حالَتَي الاسترخاء واليقظة، أكون أكثر قابلية للفهم والتذكر واستعادة ما أقرأ.

للتوصل بسرعة وسهولة إلى الحالة المثالية من الاسترخاء والتيقظ يمكنك أن تستخدم (**تقنية البرتقالة**) هذه التقنية البسيطة توجه انتباهك آلياً، وتحسن فوراً أداءك في القراءة.

تبين الدراسات أن القراءة والتذكر يتطلبان الانتباه؛ فيمكنك أن تنتبه إلى خمس بل إلى سبع وحدات مختلفة من المعلومات في الوقت ذاته (وهذا ما دعا MA Bell أن يجعل أرقام الهاتف بطول سبعة أرقام). وبعبارة أخرى لديك سبع وحدات انتباه تقريباً متاحة لك في كل لحظة.

كما تشير الدراسات أيضاً أن تثبيت وحدة انتباه على نقطة واحدة، يساعدك عندما تقرأ على أن تركز وحدات الانتباه الأخرى المتاحة بفعالية، ومن المهم أن تعلم أين تثبت وحدة انتباهك. فمثلاً، عندما تقود سيارة فإن أفضل موضع انتباه هو الطريق الذي أمامك، وليس غطاء المحرك أو صاد الصدمات الموجود في مقدمة السيارة (الطبون). واعلم أن موضع الانتباه المثالي للقارئ الكفء هو الجهة العلوية الخلفية للرأس.

إن تقنية البرتقالة تساعد على تَوضُّع النقطة المثالية للانتباه والمحافظة عليها، وتُوَلِّد فوراً حالة الاسترخاء واليقظة للجسم والعقل المرغوبة في القراءة.

وهذه هي الخطوات:

- تخيَّل أنك تمسك برتقالة في يدك، قدِّر ثقلها ولونها وطعمها. اقذفها إلى اليد الأخرى وتَلَقَّها، اقذفها إلى الأمام وإلى الخلف بين يديك.

- أمسك البرتقالة الآن وضعها في الجزء العلوي الخلفي من الرأس.. تلمَّس بلطف هذا الجزء بيدك، وتخيل ماذا تشعر عندما تستقر البرتقالة هناك وقد أسدلت ذراعك وأرحت كتفيك.

يمكنكَ أن تدَّعي أنها برتقالة سحرية، وستبقى في أي مكان تضعها فيه.

- أغمض عينيك بهدوء، ودع البرتقالة ساكنة في مؤخرة رأسك. لاحظ ماذا يحدث لحالتك الجسمية والذهنية عندما تقوم بذلك. ستشعر بالاسترخاء والتيقظ.. تخيَّل وعيناك مغمضتان حقل الرؤية أمامك.

- حافظ على شعور الاسترخاء والتيقظ عندما تفتح عينيك وتبدأ بالقراءة.

إليك الآن تجربة يمكنك القيام بها الآن لتكتشف التأثيرات الكامنة لتقنية البرتقالة.

خذ صفحة ما من هذا الكتاب لم تقرأها بعد، واقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات منها دون أن تتخيل البرتقالة؛ وبعد ذلك، ضع البرتقالة في المكان المحدد باستخدام الطريقة الموصوفة آنفاً، واقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات جديدة. قارن بين التجربتين.

يمكنك أن تعي جيداً أثناء التجربة أنك تقوم بعمل مختلف. فإذا حدث ذلك، ستجد أن هذا التأثير من الصعب اكتشافه.

كثير من الأشخاص أفادوا باتساع حقل الرؤية والحركة الرشيقة للعينين، والقدرة على قراءة كلمات أو حتى جمل بأكملها بنظرة خاطفة.

إن التعامل بهذه التقنية يجعلك تقرأ المادة بسرعة وسهولة، وتتحسن قدرتك على التركيز على المعلومات، وتصبح القراءة مريحة أكثر.

في البداية ستضع البرتقالة بوعي في مؤخرة رأسك. وحالما تصبح العملية آلية، فإن وحدة من الانتباه تثبت في المكان.

هذه الحالة من الراحة الجسدية والتيقظ الذهني صحيحة أيضاً في الأنشطة الهامة الأخرى. وقد دُرِسَت على نطاق واسع كحالة تمثل ذروة الإنجاز الإنساني. وتشبه هذه الحالة، حالة التأمل والتفكير والصلاة حيث يستغرق الإنسان في اللحظة التي هو فيها.

ومع أنها حالة من الاسترخاء، فهي لا تشبه حالة من يذهب إلى النوم أو حالة الكسل والنّعاس. بل على العكس، إنها ستستجمع ذهنك وأنت تتمتع بهدوء داخلي، فلديك حرية الوصول إلى ثرواتك الطبيعية الداخلية.

ضع كل ذلك معاً

يمكن أن يساعدك النظام التالي أن تُحضِّر للقراءة في ثلاثين ثانية، وقد ترغب أن يكون لك صديق يقودك خلاله، أو تسجله على شريط حتى تتمكن من استعادته فيما بعد.

- ضع المواد التي تريد قراءتها أمامك.. لا تقرأها فوراً.

- ابدأ الاسترخاء بإغماض عينيك. ولتكن واعياً من رأسك حتى قدميك، وعمودك الفِقْري قائماً، وجلستك مريحة، وتنفسك طبيعياً.

- ضع ذهنياً هدفك من القراءة (مثلاً، أثناء الدقائق العشر التالية سأقرأ هذه المقال؛ ليساعدني على تحسين مهاراتي الإدارية).

- ضع البرتقالة المُتَخَيَّلة في الجزء العلوي الخلفي من رأسك.

- كن واعياً لحالة الاسترخاء والتيقظ، وابتسم برقة لتجعل وجهك مسترخياً. ومع أن عينيك مغمضتان، يمكنك أن تتصور حقل الرؤية منبسطاً أمامك؛ فثمة ارتباط مباشر بين العين والذهن.

- حافظ على هذه الحالة من الاسترخاء والتيقظ، وافتح عينيك بلطف وبسرعة مريحة لك، ابدأ القراءة.

المزيد عن تقنية البرتقالة

إن الشروط الجيدة للقراءة هي في العادة غير متوفرة لكثير من الناس، لاسيما خلال العمل. يرن الهاتف غالباً، وثمة شخص يتحدث عند الباب، وعلينا أن نسرع لعقد اجتماع، وأفكار كثيرة حول البقاليات أو إصلاح السيارات.. تزدحم في رؤوسنا. كيف يمكننا أن نركز انتباهنا في مثل هذه الحوادث المشوشة؟ وتكاد القراءة تصبح شبه مستحيلة.

على العكس من ذلك، الحالة النموذجية للقراءة، فهي الحالة التي تكون فيها مستغرقاً كلياً في العمل الذي بين يديك، وذلك عندما تطبق تقنية البرتقالة.

في منتصف الثمانينات قرأت مقالاً مثيراً في مجلة العقل والدماغ عن رون ديفز الاختصاصي في القراءة. كان لدى ديفز خللُ عدم القدرة على القراءة، وأثناء بحثه عن حلٍّ لهذه المشكلة، توصل إلى الاكتشاف التالي:

وجد أن المصابين بخللٍ في القدرة على القراءة، لا يملكون نقطة انتباه ثابتة، بينما يملك القراء الماهرون نقطة انتباه تقع في الجزء العلوي الخلفي من الرأس.

وعندما تدرب على توجيه انتباهه، رفع مستوى مهاراته في القراءة والكتابة والتهجئة من المستوى الابتدائي حتى الجامعي بأقل من ثلاث سنوات. ويشرف ديفز اليوم على عيادة خاصة للأشخاص العاجزين عن التعلم. ويصف كتابه الثمين: (The Gift of Dyslexia) طريقته بالتفصيل.

تبدأ جلساته بتدريب زبائنه على إيجاد *نقطة الانتباه المثالية* والتي يدعوها: *مركز الإدراك البصري*.

قد جربت تقنيته بنفسي، ولاحظت في الحال زيادة في التركيز وسهولة في القراءة. وفكرت.. إذا كانت هذه التقنية مفيدة للعاجزين عن التعلم، فماذا يمكن أن يكون تأثيرها على القارئ الكبير الطبيعي الذي بلغ منه التشتت الذهني مبلغاً يمنعه من القراءة بفعالية. لقد أمدتني أعمال ديفز بقفزة إبداعية. ولإكمال مفعول فكرته (مركز الإدراك البصري) طور تقنية البرتقالة.

معظم الناس يرون فوائد عديدة تأتي في الحال من تقنية البرتقالة. في البداية.. يدخلون بسرعة وسهولة حالة الاسترخاء والتيقظ، ثم يريحون أذهانهم، فيتركز انتباههم آلياً، والنتيجة تحسُّن آنيٌّ في مهارات القراءة.

لقد وصلتنا تقنية البرتقالة تاريخياً بأشكال مختلفة: قبعة التفكير الصينية، وقبعة الساحر، وحتى المفهوم الأصلي لقبعة المغفَّل، كانت جميعاً أدوات لتركيز الانتباه، صدِّق ذلك أو لا تصدق. وتعمل كل واحدة لتثبيت انتباهك على موضع في الجزء العلوي الخلفي من رأسك.

جرِّب هذه التقنيـة.. إذا لم تكـن صـورة البرتقالـة مفيـدة بالنسبة إليـك، فجرِّبْ طريقة جديدة لتثبيت انتباهك على موضع في الجزء العلوي الخلفي مـن رأسك.

تصور أنك تلبس قبعة، وطائر يقف فوق القبعة.. تـصور أن القبعـة فـوق رأسك، وركِّز انتباهك على الطائر.

تجرد الآن عن جسمك، وتصور أنك تنظـر إلى قمـة رأسـك وأنـت تقـرأ. لاحظ، وأنت تفعل ذلك، التغير في طريقة شعورك عندما تُثبِّت نقطة انتباهـك باستخدام أيٍّ من هذه التقنيات وتفتح عينيك، فإن شيئاً لافتاً للنظـر يحـدث.. فجأة، تبدو المادة التي تقرؤها أكثر طواعية، ويتوسـع حقـل الرؤيـة لـديك إلى درجة يمكنك معها أن ترى يديك تُمسكان الصفحات. في هذه الحالـة، تـصبح مهيأً لتحصل على معلومات بصرية أكثر من ذي قبل.

إن الحالة الذهنية لك شيء مهـم.. إننـا لا نحـاول أنْ نُبْقـي عـلى شـعورنا بالبرتقالة طيلة مدة القراءة، فالحصول على نقطة انتبـاه ثابتـة يـشبه إلى حـد مـا وضع حجر الإغلاق في قمة قنطرة حجرية؛ إنه الحجر الوحيـد الـذي يمـسك جميع الأحجار في القنطرة.

وبالمماثلة فإن نقطة الانتبـاه الثابتـة الوحيـدة، تبـدو وكأنهـا تُجمِّـع وتُركِّـز الوحدات الأخرى للانتباه في عمليـة القـراءة. وبعـد التجميـع انْـسَها؛ فمـثلاً عندما تجتاز بوابة، ليس عليك أن تحمـل البوابـة معـك، وإنـما تتـابع مـسيرك. وهنا تقدَّم وابدأ القراءة فحسب، وذهنك سيتكفل بالبقية.

فكِّر لحظة، كيف يمكنك استخدام ما تعلمته في هذا الفصل.

- التحضير هو الأساس في منظومة العقل المتكامل.

- مركبتا التحضير للقراءة: هما وضع الهدف والـدخول في الحالـة المثاليـة للذهن مع نقطة الانتباه الثابتة في الجزء العلوي الخلفي من الرأس.

- القراءة الهادفة تعني القراءة بجدية.

- تقنية البرتقالة هي طريقةٌ ما لتثبيت انتباهك، الذي يقود آليـاً إلى الحالـة المثالية للذهن.

أعطِ نفسك بضع لحظات لتطبيق هذه التقنية في الفصول الباقيـة مـن هـذا الكتاب. تصور نفسك تقرأ بقية هذا الكتاب بحافز قـوي.. تخيـل أنـك تحـول انتباهك إلى نقطة في الجزء العلوي الخلفـي لرأسـك.. لاحـظ أيـضاً التغـير في حالتك الجسدية عندما تفعل ذلك.

وعندما تقرأ ستشعر أنك أكثر استرخاء وتركيزاً وتنبهاً، ومـستغرقاً كليـاً. إنك الآن جاهز للتعلم. وخطوتك التالية هي...

الفصل الرابع

الخطوة الثانية: النظرة التمهيدية

يمكننا أن نقرأ فقط ما لدينا معرفة عنه مسبقاً؛ فالدماغ الإنساني يستطيع أن يفهم النماذج المألوفة لديه فحسب، فبقدر ما تعرف عن نصٍّ ما قبل أن تقرأه، ستقرؤه بسهولة أكثر.

إن أسرع السبل لاكتشاف نماذج في نصٍّ ما، هو *إجراء نظرة تمهيدية*؛ فذلك يسرِّع فهمك له، ويستغرق دقائق معدودة، وفي حالات أخرى بضع ثوان. توجد ثلاثة مستويات للقيام بالنظرة التمهيدية:

١- مسح المادة المكتوبة.

٢- استخراج الكلمات القادحة (المفتاحية) من النص.

٣- تفحُّص الأهداف وتقريرها للسير قدماً.

١- مسح المادة المكتوبة

عندما فكرت أنا وزوجتي بشراء بيت، بدأنا باكتشاف الجوار.. تمشينا إلى البحيرة أمام البناء، وتجولنا في المنطقة، وذهبنا بالسيارة إلى المدرسة الابتدائية وإلى المدينة، نظرنا إلى المصور، واكتشفنا المنطقة المجاورة والحديقة المحلية.. وبعبارة أخرى لقد أجرينا مسحاً للمنطقة.

وكذلك عندما تقرر قراءة كتاب أو مجلة أو أية مطبوعة أخرى، عليك أن تلقي نظرة عامة عليها، وأن تتعرف على بنيتها، وكيف تتابع النظر فيها. طُفْ في أنحاء المادة المكتوبة، وانتبه إلى:

- العناوين الرئيسة والفرعية.
- المكتوب على غلاف الكتاب الأمامي والخلفي.
- جدول المحتويات.
- تاريخ النشر.
- الفهرست.
- الصفحات الأولى والأخيرة من الكتاب. وفي الوثائق الأخرى، والفقرات الأولى والأخيرة للمقاطع.
- السطور المكتوبة بخط أدكن (مائل إلى السواد) أو بخط مائل بما في ذلك العناوين العامة والفرعية.
- المعالم البارزة، كالأشكال والمخططات والمؤطرات.
- الملخصات، والتمهيدات وأسئلة المراجعة.

قد يدهشك ما يمكن أن تجنيه من هذه الاستراتيجية؛ ففي بعض الحالات ستجد كل ما تريد أن تعرفه، إذ تسمح لك عملية المسح هذه أن تعرف موضوع النص، وتساعدك فيما يمكن أن تتوقع، كما يمكن أن توجهك إلى المواضع التي تبحث فيها عن المعلومات الهامة. ويماثل هذا إذا كان الكتاب المقدَّم إليك مرفقاً بدليل يتضمن الأعمال الواجب إنجازها بترتيب معين، كما في الكتب التي تُقدّم المسائل وحلولها.

لا تقضِ كثيراً من الوقت في المسح، فيكفي ثلاثين ثانية للموضوع القصير، وثلاث دقائق للموضوع الأطول أو التقرير، وخمس إلى ثماني دقائق للكتاب. وإذا استغرقت وقتاً أطول من ذلك، فمن المحتمل أنك تقرأ بالطريقة التقليدية وليس بطريقة المسح.

وللمسح ميزة إضافية.. إنه يعزز الذاكرة طويلة الأمد؛ لأنه يساعدك على فهم المواد التي تقرؤها وتصنفها، وتشجعك أن تكوِّن صورة ذهنية عما تقرأ؛ فأية مادة تُنظَّم جيداً، تبقى في الذاكرة مدة أطول.

٢- استخراج الكلمات القادحة (المفتاحية)

هل شعرت يوماً وأنت تقرأ أن ثمة كلمات تقفز خارج الصفحة، وتستجدي انتباهاً خاصاً؟

من الممكن أن تكون هذه الكلمات الهامة هي النقاط المركزية لرسالة الكاتب، وكأنها تقول بإلحاح:

يا هذا انظر إلي.. هذه الكلمات.. هي الكلمات القادحة.

الكلمات القادحة هي الكلمات المفتاحية؛ وهي العبارات بيِّنة الوضوح والمكررة في النص والتي تمثل الأفكار المركزية.. إنها بمنزلة المقابض التي ستساعدك على فهم النص.

كما أن الكلمات القادحة تساعد العقل الواعي على وضع أسئلة ليجيب عليها العقل الباطن؛ فعقلك الباطن يسعى لتسليط الضوء عليها في بحثه خلال النص، فيساعدك على تحقيق هدفك.

من السهل تعيين الكلمات القادحة، فمثلاً في الفصل الثاني ذكرت: *القراءة الابتدائية*، *تغيير النموذج*، *الهدف*، *الاعتقاد*.. هذه العبارات مرشحة

أن تكـون كلـمات قادحـة.. وتوضُّـعُها يـساعد عقلـك الـواعي عـلى التـزود بالفضول، الذي يمثل المقوِّم الأساس في التعلُّم الفعال والقراءة المثمرة.

معظم القراء يحددون الكلمات القادحـة بـسهولة إذا كانـت تعـود لكتـب واقعية (لا يغلب عليها الخيال)؛ فيمكن أن يرسموا لوحة بيضاء عندما يلقـون نظرة عامة على كتب الأدب، كالروايات والقصص القصيرة والشعر؛ فـالأدب القصصي يقدم لنا كلمات قادحة، كأسماء الأشخاص والأمكنة والأشياء.

إن تعيين الكلمات القادحة هي طريقة لاختبار المياه قبل الغوص *لاقتناص المعانـي*.. خذ كتاباً، وقلِّب قرابة عشرين صفحة منه، ولاحـظ الكلـمات التـي تسترعي انتباهك.

جميع المواقع التي تمسحها ستساعدك في البحث، غـلاف الكتـاب وقائمـة المحتويات، والعناوين والفهارس. ابحث في الفهرس عن الكلمات التي تـتردد في أكثر عدد من الصفحات.. هذه الكلـمات تـصلح أن تكـون كلـمات قادحـة هامة.

في البداية أقترح أن تدوِّن من خمس إلى عـشر كلـمات قادحـة لكـل مقـال، وتكتب قائمـة مـن عـشرين إلى خمـس وعـشرين كلمـة قادحـة لكـل كتـاب، ويمكنك أن تنجز ذلك في دقيقتين أو أقل.

كن مسترخياً دعوباً، وسيكون أسهل عليك أن تركـز عـلى الكلـمات ذات القدرة التعبيرية العالية.

٣- المراجعة

الجزء الأخير من التمهيد يساعد على تقويم مـا جنيتـه مـن عمليـة المـسح والتعرف على الكلمات القادحة؛ فقرِّرْ بناء على هـذه المعطيـات، فـيما إذا كنـت

تريد أن تستمر في قراءة المطبوعة، وتستخرج المزيد من محتوياتها.. فكر فيما إذا كنت تستطيع أن توضح هدفك من القراءة، أو فيما إذا شعرت أنك بحاجة إلى إعادة تعريف هذه الأهداف.

هل تذكر قاعدة ٨٠/ ٢٠؟[1] اسأل نفسك فيما إذا كان هذا الكتاب أو المقال ينتمي إلى الـ ٢٠ ٪ الفاعلة بالنسبة إليك.

بعد النظرة التمهيدية، يمكنك أن تقرر ألا تقرأ المطبوعة، ولعل هذا من أفضل الأشياء التي يمكن أن تقوم بها في هذا العصر المثقل بالمعلومات.. فاحمِ نفسك من متاعب تخزين المعلومات التي لست بحاجة إليها؛ فلديك أشياء أخرى لتعملها، وفّر وقتاً لها.

بعد التمهيد يمكنك أن تقرر فيما إذا كنت تحتاج فقط أن تكوّن فكرة عامة عن المطبوعة. وأخيراً إذا أردت مزيداً من المعلومات النوعية، ستبحث عنها في الموسوعات. وليس من الضروري أن تتذكر محتوى كل مجلد. وكل ما تحتاج إليه هو أن تعرف فقط أن تسحب المجلد المطلوب من الرف.

اقرأ كما لو كنت تشتري من بقالية

يساعد التمهيد عمل الدماغ في تصنيف الإدراكات الحسية وتمييز النماذج؛ فهو يسمح بالقيام بتصنيفات ذات معنى، وتشكيل نماذج، ووضع المبادئ

---

(١) تُعرف هذه القاعدة بمبدأ باريتو (الاقتصادي الإيطالي فيلفريدو باريتو) الذي وجد أن ٨٠ بالمئة تقريباً من الثروة الإيطالية مملوكة من قبل ٢٠ بالمئة من السكان.
ويمكن أن نَعُبّر عن هذا المبدأ هنا بأن ٢٠ بالمئة من المطبوعات (كتباً أو مقالات) تتضمّن ٨٠ بالمئة من المعلومات المهمة بالنسبة إليك.

الأساسية التي تؤدي للفهم. عندها تبدأ باكتشاف من ٤ إلى ١١ بالمئة من النص الذي يتضمن الرسالة المفتاحية ويعمل على تنفيذ هدفك.

يبدو النص بلا تصنيف وكأنه عالم يولد حديثاً، أو عرض ثابت لمشاهد غير مترابطة، أو أصوات وأحداث مثيرة.. إنه اختلاط بين الغموض والوضوح كما وصفها العالم النفساني وليم جيمس.

إن السر في نجاح التمهيد، يكمن في أنه يجنب القارئ التعمق في النص على الفور، فقد تجد نفسك مسوقاً للتوقف عن متابعة قراءة التمهيد والبدء في قراءة التفصيلات. ولعلك تجد في نفسك حاجة ملحّة للتركيز على أشياء جانبية.. عليك أن تتجاهل ذلك وتعود إلى التمهيد.

استثمر كل دقيقة تقضيها في القراءة لتحصل على أكبر فائدة ممكنة. فإذا بدأت بقراءة التفصيلات مباشرة، فسينتهي بك الأمر إلى الانزلاق إلى الفقرات والصفحات التي ليس لها صلة بهدفك. وهذا ربما أفقدك العزم، وأضعف اهتمامك، ومن الممكن أن يجعلك في غفلة.

ولكي تتجنب هذا، عليك أن تقلل من الأخذ بالتفصيلات؛ فهذا يقوي تحركك، ويخلق لديك رغبة في أن تكتشف أموراً أكثر لتملأ البناء العام الذي تشيده في ذهنك.

إن أحد العناصر الأساسية للتمهيد هو الحصول على حالة من الفهم للمعلومات والأفكار.. وهذا الفهم يزيد من التزامك بالقراءة، ويستحث العقل (المتكامل) لإنجاز رغباتك.

ألقِ نظرة تمهيدية في كل مرة تقرأ فيها؛ فقراءة وثيقة طويلة معقدة دون نظرة تمهيدية، يماثل ذهابك إلى البقالية لتشتري تفاحة، وبَحْثك في كل مادة على

كل رف في البقالية حتى تجد التفاحة. عوضاً عن ذلك ابحث عن جناح الفواكه، واتجه مباشرة إلى ما تريد. ويعني هذا أنك عندما تقرأ اتجه مباشرة إلى الصفحات التي يمكن أن تحقق هدفك أكثر.

وخلاصة القول:

- تجعل النظرة التمهيدية ذهنك يبتكر نماذج لزيادة سرعتك وفهمك أثناء القراءة.

- يتطلب التمهيد مسحاً للمادة المقروءة، واستخراج الكلمات القادحة (المفتاحية)، ثم المراجعة.

- عملية المسح هي جولان في الإطار الخارجي للمادة المقروءة لفهم بنيتها وكيفية متابعة العمل فيها.

- الكلمات (القادحة) عبارات مفتاحية تساعد على إعداد الأسئلة، حيث يعمل العقل الباطن للإجابة عليها فيما بعد.

- التمهيد قائمة مصغرة تساعدك على التأكد من أن ما تقرؤه يخدم هدفك.

لتطبيق تقنية التمهيد، خصص لحظة لتتصور نماذج المواد المقروءة التي يمكن أن تطالعك في الأسبوع القادم.. تصور بنظرة خاطفة تلك المصادر المختلفة للمعلومات.. لاحظ أن صرف دقائق قليلة لإلقاء نظرة خاطفة يمكن أن يوفر عليك ساعات من الوقت في ذلك الأسبوع؛ لأنك ستتآلف بسرعة مع المعلومات التي تريدها، وتتجاوز الفائض وغير الضروري من القراءات التي تمر عليها.

- طُلب من رجل أعمال أن يتحدث في اجتماع، ولم يكن باستطاعته أن يحضر لمثل هذا اللقاء بالطريقة التقليدية للقراءة؛ فقرأ تصويرياً عدة كتب، ومن المدهش أن تقديمه اتَّسم بالثقة، حتى إنه قدم إحصاءات قد عرفها مباشرة، ويبدو ظاهرياً أن هذه المعلومات جاءت من عقله الباطن. وتلقَّى تغذية راجعة ممتازة من مستمعيه، ثم تحقق من كل معلومة بالرجوع إلى الكتب.

- تعلَّم مبرمجٌ، باستخدام القراءة التصويرية لصفحات البرنامج المرمز كيف يكتشف بسرعةٍ فيروس البرنامج.

- وقال مبرمج آخر: إن قدرته على كتابة برنامج مرمز فعال تتحسن عندما يقرأ تصويرياً المدونات التي يكتبها مبرمجون آخرون.

- قرأ كاتب تصويرياً عدداً من الكتب البوليسية ليتمثل الأساليب والتقنيات والحوارات، و... فأخذت كتاباته في الحال تتدفق بيسر، وبدأ يرسل المسودة الأولى أو الثانية لفصول الكتاب إلى عامل المطبعة عوضاً عن المسودة الخامسة أو السادسة كما تعود سابقاً.

- أدخل مستخدَم في البريد برامج في الحاسوب خلال حالة التعلم السريع، وقد صرح أنه أصبح أكثر استرخاء، وأقل أخطاء من ذي قبل.

- احتاج قارئ تصويري إلى تشغيل سيارته، ولكنه لم يتذكر نظام التشغيل، وكان بحوزته دليل بعنوان "تعلَّم بنفسك" وكان قد قرأ هذا الدليل قبل أشهر. وعندما فتح الكتاب، طالعته الصفحة المطلوبة تماماً التي تصف نظام التشغيل.

الفصل الخامس

الخطوة الثالثة: القراءة التصويرية

القراءة التصويرية ستخلصك من حذائك القديم! إنها من مهام الجزء الأيمن من الدماغ والخطوة الفاعلة في هذه المنظومة. وللتمكن من تنفيذ هذه الخطوة يجب أن تكون منفتح العقل وكأنك تُمارس اللعب؛ لتصل إلى التعلم من خلال اللعب..

فالقراءة التصويرية تعوِّل على قدرة الدماغ الطبيعية على معالجة المعلومات في مستوى العقل الباطن. ولأولئك الذين يثقون بعقولهم القيام بهذا العمل، فإن هذه القراءة تزودهم بفرصة واقعية لاكتشاف طاقاتهم الحقيقية الكامنة للتعلم.

يتعرض الدماغ أثناء القراءة التصويرية لنماذج من النص، وذلك بتصوير الصفحات المطبوعة ذهنياً. وهذا ليس تقنية، عليك أن تُجهد نفسك بالعمل بها أو شيئاً ما يمكن أن يفهم بصورة واعية، وربما كان بذل الجهد في التدريب أو كمال العمل غير مثمر؛ فالمطلوب استخدام ذلك فحسب، ومن ثَمَّ استمتع بالنتائج.

في الصفحات القليلة التالية ستتعلم طرائق لإنجاز كل خطوة من خطوات القراءة التصويرية، وبعد تعلمها، جربها في قراءة هذا الكتاب.

١- التحضير للقراءة

إن تحضير نفسك للقراءة التصويرية لا يعدو اتخاذ بضعة قرارات؛ فماذا تريد أن تقرأ تصويرياً؟ ضع المادة التي تريد قراءتها أمامك، واسأل نفسك فيما إذا كان بإمكانك أن توفر الدقائق القليلة التي تتطلبها القراءة؟

لماذا تريد أن تخصص وقتاً لقراءة هذه المادة؟ صرِّحْ لنفسك بوضوح ماذا تتوقع أن تحصل عليه من هذه المواد. سيفيدك دراسة وضع الهدف بدقة أكبر فيما بعد؛ فالهدف هو أمر أساس.. حاول أن تبقى متنبهاً لهذه الخبرة، واصرف ذهنك عن أية مداخلة خارجية. وكن في وضع منفتح ومستريح ومسترخٍ، وكن مستعداً للدخول في حالة التعلم المتسارع.

٢- الدخول إلى حالة التعلم المتسارع

في القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، نبدأ بالدخول في حالة الاسترخاء اليقظ قبل التمهيد. وقبل هذه القراءة اجعلْ هدفك أن تختبر الحالةَ التي يستقبل فيها الدماغ أكثر، الحالةَ التي تتوصل فيها إلى توسيع قابلية الذهن وزيادة استعداده للتعلم. وثمة طريقة للدخول في هذه الحالة التي تدعى أيضاً حالة التعلم المتسارع. في البداية، يمكن لهذه الطريقة أن تستغرق عدة دقائق، ومع ذلك ستتوصل إلى الحالة المرغوب فيها في وقت، لا يزيد عن شهيق عميق، يتبعه زفير لطيف.

- اتخذ وضع الراحة. عندما تتعلم في البدء هذه التقنية، اضطجع، وبعد ذلك استند بظهرك إلى الكرسي.

- خذْ نَفَساً عميقاً، أخرِجْه، ثم أغمضْ عينيك.

- جرب الاسترخاء البدني الكامل. خذ نفَساً عميقاً واحبسه لحظة، ثم أطلقه ببطء.. فكر أثناء ذلك بالعدد (٣) مثلاً، وأعِدْ ذهنياً الكلمة (استرخِ).. هذه أمارة على استرخائك البدني، ثم اجعل عضلات جسمك الرئيسة تسترخي تدريجياً من الرأس وحتى القدمين.. تخيل موجة من الاسترخاء تنتشر في جسمك كله.. دع كل عضلة تتلين حتى تسترخي بلطف، وتتحرر من التوتر.

- أرِحْ ذهنك الآن، خذ نفساً عميقاً واحبسه للحظة، أخرجه ببطء. فكر - مثلاً- بالعدد ٢ ثم أعد ذهنياً الكلمة (استرخِ).. هذه أمارة على استرخائك الذهني.. اصرف ذهنك عن الأفكار التي تتعلق بالماضي أو المستقبل.. ركِّزْ انتباهك على اللحظة الحاضرة.. دع أثناء الزفير أي توتر أو قلق أو مسألة تشوشك.. تطفو بعيداً، ودع خلال الشهيق الطمأنينة والهدوء يسريان في كل عضو من أعضائك.

- خذ نفساً عميقاً آخر، واحبسه لحظة.. أخرجه ببطء، واسمع ذهنياً صوت العدد (١). وأثناء ذلك، ارسم زهرة جميلة في ذهنك. هذه الإشارات (العلامات) التي ركَّز عليها شعورك ودخلت المخزون العقلي، هي حالة تفتح لك قابلية التعلم والإبداع فيه.

تصور نفسك في مكان هادئ وجميل.. ستصبح واعياً للمشاهد اللطيفة والأصوات الهادئة والمشاعر التي خبرتها هناك. تصور أن ساعة من الزمن قد انقضت.. خذ قسطاً من الراحة لحظات قليلة قبل أن تتقدم إلى الخطوات التالية.. تذكر أن تتخلى بلطف عن أي توتر باق لديك أو تَلَهٍّ.. تذكر ضرورة الحِفاظ على هذه الحالة من الاسترخاء البدني والذهني أثناء القراءة.

إن الطريقة المذكورة آنفاً لـدخول حالـة الـتعلم المتسارع تـسمح لـك أن تنشئ اتصالاً مع العقل غير الواعي؛ فالدخول في هذه الحالة الجسمية الذهنيـة تحرض نصف الكرة اليمنى من الدماغ، وتجعله مهيأً لتلقِّـي المعلومـات، فهـي تسمح لك أن تكون أكثر استجابة لأفكـارك الإيجابيـة. هـذه الحالـة المنضبطة بدقةٍ عالية تفتح المجال لقاعدة أعمق للمعطيات لذاكرة طويلة الأمد.

كثير من الكتب والأشرطة الخاصة بعملية الاسترخاء والتفكر، يمكـن أن تساعدك على اكتساب مهارات للدخول إلى الحالة المثالية للتعلم.

إن أشرطة Panaliminal (عتبة الشعور) المتوفرة في شركة استراتيجيات التعلم: (Learning strategies Corporation) تقودك إلى تقنيات مماثلة لتلك المستخدمة في ندوات القراءة التصويرية.

٣- تثبَّت من التركيز والتجميع والهدف

إن الأفكار التـي تحملهـا مـسبقاً، إمـا أن تـدعم طريقـة الـتعلم، وإمـا أن تـُجهضها. فالأفكار الإيجابية الموجودة لدى المتعلم تـساعد عـلى الـتعلم، بيـنما الأفكار السلبية تمنع منه.

إن وضـع أفكـار إيجابيـة في ذهنـك يمكـن أن يـساعدك عـلى أن تطـور خبراتك، وتحصِّل النتائج المرغوب فيها؛ فهذه الأفكار التي تـسمى "مُثبتـات" تساعدك على إدخال المادة التي تقرؤها تصويرياً مباشرة إلى العقل الباطن.

تتضمن المُثبتات المجدية في القراءة التصويرية أن نكرر العبارات التالية:

- يكون تركيزي مطلقاً عندما أقرأ تصويرياً.

- كل ما أقرؤه بهذه الطريقة يُبْقي انطباعاً في عقلي الباطن، ويصبح متاحـاً لي.

- أرغب في المعلومات الموجودة في هذا الكتاب (تَذْكر العنوان هنا) لإنجاز هدفي في (أعدْ تسمية هدفك).

تعطي المُثبتات توجيهاً لعقلك غير الواعي، اعتماداً على الأهداف الموضوعة، كما أن هذه الطريقة تتجاوز القيود التي يضعها العقل الواعي، وتقوم بمراجعة أي حوار داخلي سلبي، وتعزز لك إمكانات النجاح.

من المهم أن يكون هدفك أو قصدك من الأشياء تلك التي تستطيع إنجازها. وأسوأ الأهداف هي التي من قبيل: "أريد صورة طبق الأصل لكل ما أقرؤه تصويرياً". ونظراً لأن هذا ليس هدفاً لخطوة القراءة التصويرية، وأن الاستعادة التامة لكل شيء غير معقولة، فإن مثل هذه الأهداف يمكن أن تؤدي إلى إحباطات، وعدم كفاءة في العمل.

أما نموذج الهدف الجيد فهو من قبيل "الهدف من القراءة هو تَمَثُّل هذه المادة كلياً، والإسراع في تطبيق هذه التقنيات والمفاهيم في حياتي". إن إنجاز هذا الهدف يقع في حدود إمكاناتك، ويقودك إلى مزيد من السهولة والنجاح.

٤ - الدخول في حالة البؤرة التصويرية

نستخدم في حالة البؤرة التصويرية حاسة البصر لإدخال المعلومات المرئية مباشرة إلى العقل الباطن؛ فتتعلم في هذه الخطوة نظام الرؤية بصورة مختلفة عن القراءة العادية، فعوضاً عن التركيز الشديد على المفردات وأنساق الكلمات، نلقي "نظرة خاطفة" نرى فيها مجمل الصفحة دفعة واحدة.

عندما بدأت ببسط موضوع القراءة التصويرية أول مرة، عرفت أن التركيز البصري الشديد يرسل المعلومات عبر العقل الواعي، في حين أن

القراءة التصويرية تتطلب إرسال المعلومات عبر المعالج غير الواعي إلى العقل الباطن، ويصبح السؤال: كيف يمكن أن أرى شيئاً ما دون أن أركز بصري عليه؟ إن تخفيض التركيز قد جعلني أشعر فقط بالخواء والنعاس، وتلاشى شعوري باليقظة العفوية، كما لو أن الوضوح الجسمي والعقلي مرتبط بوضوح الرؤية.

بعد ظهر أحد الأيام فكرت ملياً بهذا اللغز، قرأت مقالاً عن مدرِّسة في الفنون التشكيلية تدعى (بيتي إدوارد)، فقد قالت في كتابها المعنون بـ (اعتمد على الجانب الأيمن من الدماغ): "إذا أردت أن ترسم إبهامي، فلا ترسم إبهامي؛ لأنك سوف تستخدم - الجزء الأيسر - الجانب التحليلي، وغير الفني للدماغ " وتابعت: "كي ترسم إبهامي، ارسم الفراغ المحيط به".

هذه الاستراتيجية تستخدم الجانب الأيمن، الجانب المبدع من الدماغ.

وعملاً بهذه النصيحة نظرت في صفحتين من كتاب مفتوح، وبنظرة شمولية استوعبت الساحة البيضاء دون النظر إلى الكلمات. وفجأة تجلت هذه الصفحات بالوضوح والعمق وبدت وكأنها ذات ثلاثة أبعاد، كما ظهرت في وسط الصفحة، صفحة ثالثة، مدورة ومحددة، وقد ذكرني هذا بخبرات اكتسبتها وأنا طفل، فعقلي يميل إلى الزَّوَغان إن كان علي أن أجلس وأنتظر، أو إذا حدث أحياناً أن كنت في غرفة أرضها من قرميد[1]. أصبحت أشعر أن الأرض تبدو كشبكة ثلاثية الأبعاد؛ كما لو كان هناك طبقتان من الخطوط بعمق ستة إنشات. فإذا حاولت أن أنظر إليها اختفت.. ويبقى هذا الأثر (المفعول) فقط إذا حافظت على نظرة مشتتة تلقائية (غير مركزة) كما لو كنت تنظر إلى الأفق.

---

(١) بلاط.

إن تمييز هذه الحالة الوحيدة للرؤية كانت بداية التركيز التصويري. ومنذ ذلك الوقت، فإن العديد من الاكتشافات ربطت التركيز التصويري على الخبرات الإبصارية القديمة مع العقل غير الواعي.

إن جوهر التركيز التصويري هو استخدام العينين بطريقة جديدة تسمى "النظر بعينين ذابلتين"؛ وهذا يعاكس التركيز الشديد الذي تعوَّدناه في الحصول على صورة واضحة لكلمة أو جملة أو سطر مطبوع.

في التركيز التصويري، يتاح لنا أن نلقي نظرة كفافية[1]، ونحضر لصورة ذهنية لصفحات في آن واحد. في هذا العمل نعالج المعلومات المرئية في مستوى اللاوعي، ونغذيها مباشرة في الذاكرة العميقة للعقل الباطن.

وقد جاء الوصف الواضح للعينين الذابلتين (الناعمتين) من قِبل: **ميامو تو- موساشي** الفارس الأسطوري الذي عاش في القرن الخامس عشر وكاتب كتاب (**الحلقات الخمس**). في ذلك الكتاب ألمح موساشي إلى نموذجين من الرؤية، سمَّى الأولى **ظاهرية**: وهي ملاحظة مظهر السطح والحركة الخارجية، وسمَّى الثانية **ثاقبة**: وهي النظر في ماهية الأشياء.

يقول موساشي: باستخدام النظرة الثاقبة، يمكن للمقاتل أن يحدد موضع العدو، ويتقي الهجوم المتوقع قبل حدوثه، وهكذا لا يوجد أعداء ليهاجموننا. نستطيع أن نستخدم في القراءة التصويرية فوائد أخرى للنظرة الثاقبة: **الهدوء والتركيز والإبداع والبديهة، والقدرة الكبيرة على توسيع حقل الرؤية.**

إن الخلفية الفيزيولوجية للنظرة الثاقبة - أو التركيز التصويري- شيء رائع. ولتوضيح ذلك يمكن أن نقسم شبكية العين إلى منطقتين، الأولى هي

---

(١) الكفاف: ما استدار حول الشيء. ومنه نظرة كفافية: أي نظرة محيطية.

النقرة، وفيها تتكاثف خلايا تسمى المخاريط.. هذه الخلايا تنقل الصور إلى اللطخة الصفراء. ولكل مخروط عصب واحد يصله بالدماغ. أما المعلومات التي تدخل (النقرة) فتعالج بالعقل الواعي.

عندما نتحرك داخل محيط الشبكية، حيث المنطقة الثانية، نجد فيها خلايا مغايرة للأولى، وتسمى عِصِيّ (نبابيت) الشبكية. ومع أن مئات العصي ترتبط بالعصب ذاته فهذه الخلايا حساسة للغاية؛ إذ يمكنها أن تكشف ضوء شمعة على بعد عشرة أميال. ونحن في حالة التركيز التصويري نعتمد على عصيّ الرؤية أكثر مما نعتمد على مخاريط الرؤية؛ فالنظرة الكفافية لحقل الرؤية تعالج بالعقل غير الواعي.

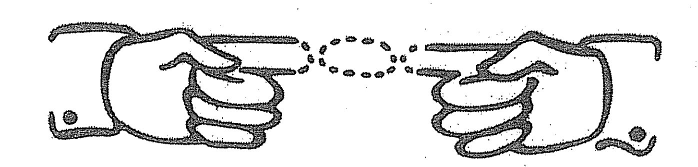
باستخدام التركيز التصويري تُنقِص دفاعاتك الإدراكية الحسية، وتحذف تدخُّل العقل الواعي، وبإزاحة هذه العقبات أمام المعلومات الداخلة، سيساعدك على توظيف أكبر لعقلك الباطن.

وكمثال على مثل هذه العقبات: نفق الرؤية. ويمكن أن يحدث هذا عندما تبحث عن شيء ما في المطبخ، ويكون أمامك في مكانه، ولكنك لا تراه لأنك تتوقع أن يكون في الدرج وليس على الرف.

وكتحضير للدخول في حالة التركيز التصويري، قم بالتمرين التالي، والهدف منه أن تختبر ظاهرة الرؤية التي سأدعوها "مفعول نقانق الكوكتيل". لملاحظة هذا "المفعول" حَدِّقْ إلى بقعة على الجدار، وأثناء النظر إلى هذه البقعة، اقبض كفيك، وضعهما على مسافة ١٨ إنشاً (٤٥سم) أمام عينيك، ثم مُدَّ سبابتيك على استقامة واحدة.

لاحظ ماذا يحدث لسبابتيك في حقل الرؤية وأنت تُحدِّق إلى البقعة فوق سبابتيك تماماً. دع عينيك في حالة استرخاء، ولا تقلق لحضور أي شيء إلى بؤرة الاهتمام.

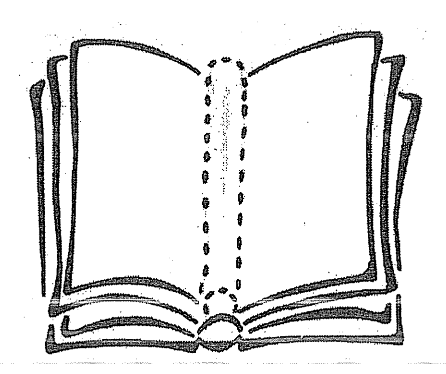
يمكنك في هذا الوضع أن تلاحظ خيال شبح يشبه الأصبع الوسطى كما في الرسم التالي:



إن خيال الشبح هذا يماثل "نقانق الكوكتيل". ولعل هذا يشبه لعبة الأولاد، ولكنه يرمز في الحقيقة لتغيرٍ ذي دلالة في رؤيتك. إن رؤية "نقانق الكوكتيل"تشير إلى أنك توزع بصرك عوضاً عن تجميعه في النقطة الثابتة التي تحدق إليها، وعندما تفعل هذا يخفت حقل الرؤية لديك، ويتوسع إدراكك للمشهد العام، ومن الغريب أنك ستحس بهذا التأثير فقط عندما لا تنظر مباشرة إلى أصابعك.. أطلب منك أن تراه دون أن تنظر إليه.. ويبدو هذا وكأنه شيء من kung Fu.

يمكنك تطبيق المفعول ذاته على صفحات الكتاب، ولاختبار هذا ثبِّتْ نظرك بصورة مريحة، على نقطة وراء الكتاب، وفي الجهة العلوية منه. لاحظْ محيط الكتاب والفراغ الأبيض بين الفقرات أثناء التحديق إلى النقطة التي رصدتها على الجدار، وبسبب تشتت بصرك سترى ازدواجاً في الخطوط بين

الصفحات اليسرى والصفحات اليمنى من الكتـاب.. ابـدأْ بملاحظـة منطقـة دائرية صغيرة من صفحة مفترضـة (صـفحة نقـانق الكوكتيـل) بـين الخطـوط المتغصنة، سأسمي هذه الصفحة: الصفحة المظهَّرة.



إذا أمكنك أن تحرك بصرك من أعـلى الكتـاب إلى أدنـاه، فإنـك تـتفحص بعناية مركز الكتاب تماماً كما لو أنك تنظر بأشعة X. هل يمكنك أن تحافظ عـلى هذه النظرة الموزعة، وتبقى ملاحظاً الصفحة المظهَّرة؟

في المراحل الأولى لتعلم التركيز التصويري، وجد كثير من الأشـخاص أن أعينهم تحاول أن تركز على الكتاب، وقد سبَّب هـذا أن الخطـوط المغـصنة قـد تقاربت، وأن الخطوط المظهَّرة قد اختفت. وهذا ناشئ عـن تـأثير العـادة، فـلا تقاومه. استرخ فقط وتعامل معه. ويمكنك أن تتركه إن أردت، ثم تتعامل معه ثانية فيما بعد.

من الممكن أثناء التركيـز التـصويري، أن تكـون الطباعـة غـير واضـحة.. حسناً، ولكي ترى الصفحة المظهَّـرة، عليـك أن تحـدد مـستواك البـؤري عـلى مسافة بعيدة بعض الشيء، وللحصول عـلى وضـوح نـاجع، عليـك أن تـريح عينيك، وتجعل المستوى البؤري يتحرك فيه.

عندما توسع التركيز التصويري، ترى وضوح الكلمات وعمقها على الصفحة، وليس في البؤرة، لأنك لا تنظر إليها؛ ولكن يوجد وضوح للطباعة يمكنك أن تلاحظه عندما تسترخي أكثر.

هناك طريقة أخرى لرؤية الصفحة المظهَّرة.. اجلس وراء الطاولة وعلى مسافة صغيرة منها.. ضع كتابك المفتوح على الطاولة قريباً من طرفها.. انظر عبر الطرف الأدنى من الكتاب لترى قدميك على الأرض.

حرك الكتاب ببطء داخل حقل الرؤية حتى يغطي تقريباً خط النظر الواصل لقدميك؛ فإذا وقع الكتاب في حقل الرؤية، فمن الممكن أن ترى ازدواج الخطوط في الكتاب، وبين كل خطين مغصنين يظهر شيء ما. هذه هي الصفحة المظهَّرة.

حاول أن تعدل وضعك، ووضع الكتاب حيث يمر خط نظرك تماماً عبر مركز الكتاب، وإنك لا تزال ترى الخطوط المزدوجة. هل تستطيع فعل ذلك؟ إذا تعذر ذلك عليك، فلا تقلق. بعد سنوات من التركيز المعهود على الصفحة المطبوعة ستجد ذلك سهلاً، ويمكن أن يشكل التركيز التصويري تحدياً في البداية. ولكن ستجد كل ذلك سهلاً تماماً فيما بعد.

ماذا يحدث لو أنك لم تر الصفحة المظهَّرة؟ ليس ثمة مشكلة، إنك لم تُخفق. في الحقيقة، يمكنك أن تبقى قارئاً تصويرياً بارعاً؛ فاستخدم طريقة أخرى للحصول على التركيز التصويري فحسب: انظر إلى كتاب مفتوح، تماماً إلى مركز التغصنات، افتح حقل الرؤية، تَرَ زوايا الكتاب الأربع جميعاً. اخْفُتْ بصرك حتى لا تكون السطور المطبوعة في مجال الرؤية المركزة. وعوضاً عن ذلك، انتبه إلى الهوامش الخالية والفراغات البيضاء بين الفقرات.. تصوَّر العلامة "X" التي توصل بين الزوايا الأربع للكتاب.

(استخدم هذه التقانة إذا نظرت بعين واحدة).

عندما تتعامل مع هذه التقانة، لا تجهد نفسك، تذكر أن العمل المجهد لا يساعدك، بل إن **الاسترخاء واستحضار الخبرات هما المقومان الأساسيان للنجاح**.

بعد التعامل بنظام الرؤية دقيقتين أو ثلاثاً أغمض عينيك فقط، واسترخِ بضع دقائق قبل أن تجرب مرة ثانية.

إن الكثير من هذه التمرينات يمكن أن يُساعدك على أن تُقَوِّي وتوازن نظام الرؤية لديك.

ولما كانت جميع الطرائق البصرية المحسَّنة قائمة على الاسترخاء، فمن المهم إعطاء نفسك الفرصة لراحة عينيك.

ليس القصد من هذه التمرينات هو تغييب الذهن (الهلوسة)، وإنما لتتعلم كيف تفرِّق بصرك.. إنَّ "تخفيت البصر" والمحافظة على التركيز التصويري أثناء القراءة التصويرية سيستغرق وقتاً، فكن صبوراً.

إن العرض النموذجي للقراءة التصويرية، أن تجلس بوضع قائم، وتسند الكتاب إلى الطاولة بزاوية ٤٥ درجة (٩٠درجة بالنسبة لعينيك)، وعندئذ سيمر خط النظر عبر مركز الكتاب، وهذا حسن في البداية إذا نظرت إلى أعلى الكتاب لكي ترى الصفحة المظهَّرة، فإذا لم تستطع المحافظة على المظهرة في البداية، فوجِّه انتباهك إلى الزوايا الأربع للكتاب والعلامة "X" عوضاً عن بذل الجهد في تفريق النظر.

٥- حافظ على حالة مستقرة خلال تقليب الصفحات

إن حالة التعلم المتسارع وحالة التركيز التصويري يمكن أن تكونا ذواتا تأثير ضعيف في البداية. فالالتهاء والأفكار الذاتية يمكن أن تعطل انتباهك، ويمكن أن تجد نفسك مدفوعاً أن تضع الصفحة المطبوعة ثانية في الرؤية المركزة. فإذا حدث هذا، فتذكر أن هدفك حتى الآن هو المحافظة على الحالة المثالية للتعلم.. ضع البرتقالة المتخيلة خلف رأسك (يمكنك العودة إلى الفصل الثالث)، ولاحظ الصفحة المظهَّرة ثانية.

يمكنك أن تستخدم تقانتين إضافيتين للمحافظة على حالتك أثناء القراءة التصويرية.

الأولى اجعل تنفسك عميقاً ومنتظماً.

والثانية دندن على إيقاع الصفحات المقلَّبة.

هذه الأفعال تشغل عقلك الواعي، خلال قيام عقلك الباطن (غير الواعي) في القراءة التصويرية. الدندنة- أي التعبير عن الإيقاع الداخلي للكلمات الداعمة- مهمة بصورة خاصة، لأنها تركز ذهنك، وتمنع الأفكار السلبية التي يمكن أن تراودك بطريقة أو بأخرى.

إن المحافظة على حالة مستقرة ستمكنك من أن تنطلق في الكتب بسرعة وفعالية؛ فالإيقاع الثابت ذو فعالية مدهشة للمحافظة على دماغ مسترخ ومنفتح خلال التصوير الذهني للصفحات.

وفيما يلي: كيف نحافظ على حالة التعلم المتسارع خلال القراءة التصويرية.

- ابـق في وضـع منفـتح.. أرِح قـدميك عـلى الأرض ودع رجليـك غـير متصالبتين.

- حافظ على تنفس عميق ومنتظم.

- قلِّب صفحات الكتاب وفق إيقاع ثابت، صـفحة واحـدة كـل ثانيـة أو ثانيتين، وانظر كل صفحتين منشورتين بعينين (خافتتين) فيكون نظرك موجهـاً إلى مركز الكتاب، ملاحظاً الصفحة المظهَّرة، فإذا لم تـستطع أن تـرى الـصفحة المظهّرة، فانظر إلى الزوايا الأربع للكتاب، والفراغ الأبـيض عـلى الـصفحات، وإلى الشكل "X" المتخيل الذي يربط الزوايا الأربع.

- دندن على إيقاع صـفحاتك المقلَّبـة، صـفحة واحـدة لكـل مقطـع مـن الأغنية التالية وأنت تردد ذهنياً:

أس – ترخي – أس – ترخي...

أربعة – ثلاثة – اثنان – واحد...

حافظ على هذه الحالة.. انظر الصفحة...

- لا تشغل نفسك بالصفحات المتسربة، دعها تمر، فباستطاعتك أن تعـود إليها في المراجعة الثانية للكتاب.

- استمر في الدندنة على إيقاع الصفحات المقلَّبة، ودَعْ عقلك الواعي يتتبع كلمات الأغنية.

- اصرف عنك الأفكار الملهية باستحضار عقلك الواعي، وهيِّئه للعمل.

٦- تقريب العملية باتجاه الإتقان

من الطبيعي أن يتساءل العقل الواعي عما تجنيه من القراءة التصويرية، فإذا أخبرت شخصاً ما أنك تقرأ تصويرياً كتاباً في ثلاث دقائق، بادَرَكَ بالسؤال: "ماذا يمكنك أن تخبرني عنه؟" يقول الكاتب الساخر (وودي ألن) – في معرض حديثه عن القراءة السريعة – مازحاً: "قرأت رواية الحرب والسلام، إنها عن روسيا".

تشير هذه العملية ببساطة إلى أن عقلك الواعي تلقَّى القليل خلال القراءة التصويرية أو ربما لم يتلق شيئاً. وهذه حقيقة. ولسوء الحظ، فهي تتضمن أيضاً، أن لا شيء يمكن الحصول عليه على المستوى الأعمق للعقل غير الواعي؛ وهذا ينعكس سلباً على الإلهام الذاتي. إن عبارات مثل (لا أتذكر شيئاً) أو (هذا، ربما، لا يمكن عمله) توحي لعقلك أن ينسى ما يجنيه أثناء القراءة التصويرية.

إذا كررت مثل هذه العبارات، وجدتَ أنها ستصبح حقيقة، ولمنع هذا الوضع، أَنْهِ جلسة القراءة التصويرية بِتَولِّي أمر العناية بأفكارك ووضع مستوى للتنشيط؛ وتذكر أن العقل غير الواعي لا يعمل على تعديل المعلومات التي يتعامل معها. وهذا هو الوقت الملائم ليكمل عقلك المعلومات، ويجعلها متاحة للاستخدام المستقبلي.

بعد القراءة التصويرية، يبدأ العقل مباشرة بالمعالجة، ويعمل هكذا تلقائياً في المستوى الداخلي تحت عتبة الإدراك الواعي؛ وتنطبع المعلومات في العقل الباطن، وتعمل كما لو أنك تُعلِّم عقلك كيف يستخدم القناعات.

القناعات التي نستخدمها في ندواتنا تتضمن:

- أُعبر عن شعوري بأني حصلت على شيء ما من هذا الكتاب.... وَ.....

- أُطْلق هذه المعلومات لكي يتعامل معها جسمي وعقلي الباطن.

- أنا شغوف بمعرفة عدد الطرائق التي يمكن لعقلي وجسمي أن يوضحا أن هذه المعلومات متاحة لي.

إن استجابتك للمادة المقروءة تصويرياً تحصل بداخلك، وهذه القناعات تدعو عقلك الباطن للمساعدة. وإنه لمن المضحك أن نميز بوعيٍ الطرائق العديدة التي يمكن لهذه المعلومات أن تصبح متاحة.

إذا أحببت، تستطيع أن تتصور قنطرة تصل بين عقلك الواعي وعقلك الباطن، تتدفق عبرها المعلومات. فعندما تصرف ذهنك عنها وتسترخي، يمكنك أن تلاحظ بسهولة ماذا يتدفق داخل مساحة الوعي.

إن الخطوات الست للإجراءات الأساسية للقراءة التصويرية من السهل جمعها؛ فلا تدع هذه السهولة تخدعك. لأن هذه التقنية يمكن أن تحدث لك صعوبة في الفهم.

فكّر في القراءة التصويرية قبل النوم

في القراءة التصويرية تنطلق المعلومات عبر الجهاز العصبي بزخم، كما يتدفق الماء خلال خرطوم الإطفاء؛ فكن منفتحاً، ودعها تُستوعب وتتمثل في مستوى اللاوعي؛ وللقيام بذلك، استرخ، واصرف ذهنك عنها.

أثناء النوم، يراجع العقل الباطن المعلومات التي أدخلت إلى مستوى الإدراك غير الواعي. وتبين الدراسات التي تعود إلى العقود الأولى من القرن الماضي، أن مثل هذه المعلومات يمكن أن تؤثر إلى حد بعيد على أحلام الإنسان؛ ويمكنك أن تتأكد من ذلك بقراءة الكتب العاطفية والمريحة قبل الذهاب إلى النوم.

والآن قد تعلمت الخطوات الست لعملية القراءة التصويرية وهي حسب الترتيب:

١- التحضير.

٢- الدخول في حالة التعلم المتسارع.

٣- تثبيت التركيز والتكثيف والمعالجة.

٤- الدخول في حالة التركيز التصويري.

٥- المحافظة على حالة ثابتة أثناء القراءة التصويرية.

٦- ختام العملية.

إذا لم تجرب القراءة التصويرية حتى الآن، فخصص بضع دقائق لقراءة هذا الكتاب تصويرياً، أو اقرأ تصويرياً قبل الذهاب إلى النوم الليلة كتاباً آخر يُقَدَّم إليك.

بعد أن تُحضِّر وتراجع وتقرأ تصويرياً، تصبح جاهزاً لتلقي المعرفة التي ترغب فيها في ساحة الشعور، كما تتعلم التنشيط في الفصل السادس.

- قرأت طالبة في كلية الحقوق تصويرياً جميع مقررات الفصل الأول المطلوبة منها؛ واستخدمت النظام المنصوح به لتنشيط ما قرأت كلما سمح الوقت بذلك، وكانت تحافظ على وضع الاسترخاء وتتحلى بالثقة. وقد حصلت على أعلى الدرجات في الامتحان المقالي، وأنجزته في ساعتين فقط علماً بأن الوقت المخصص له هو أربع ساعات.

وفي الفصل الثاني عادت إلى الطريقة القديمة في القراءة، لتتعرف على الفرق الذي أحدثته القراءة التصويرية؛ وبعد أسبوعين فقط أوقفت هذه التجربة، وأعلنت أن المهارات الدراسية القديمة قد أوجدت أعباءً أكثر، وولَّدت ظروفاً نفسية سيئة.

- بائع من لندن أخذ يقرأ مختارات من الكتب عن التقويم الذاتي، وكيفية بناء الثقة؛ لأن البيع كان ضعيفاً، فلاحظ في الحال تغيراً في ثقته بنفسه وبكمية المبيعات.

- يقرأ فنان تشكيلي تصويرياً كتباً اختصاصية بصورة دائمة. لقد صرح أنها قد رفعت من قدرته الإبداعية.

- اكتشفت مُصحِّحَة (البروفات) أنها بعد قراءة الوثائق المصححة تصويرياً قد تضاءلت الأخطاء التي ترتكبها.

- وجد أحد اختصاصي العلاقات العامة نفسه وكأنه في مخزن ألعاب بعد أن تعلم القراءة التصويرية؛ وقال: أصبحت لاعباً ماهراً بعد أن تعلمت القراءة التصويرية.

- قرأ قارئ تصويري ٢٣ كتاباً عن شكسبير على مدى عدة أسابيع حتى استطاع أن يتذوق أعمال شكسبير؛ ولما أخذ يقرأ إحدى روايات هذا الكاتب، أدرك أول مرة في حياته لماذا يتمتع كثير من الناس بأعمال شكسبير، كما وجد أن الرواية سهلة وممتعة وساحرة.

- قرأ ساكن جديد تصويرياً جميع الكتب التي طالتها يده، والخاصة بموضوع التدبير المنزلي؛ وذهل أصدقاؤه الذين ساعدوه في مشروعه للمعرفة التي حصل عليها، وأخذوا يستشيرونه.

- دأب مدرب رياضي لكرة القدم على قراءة كتب تتعلق بلعبة كرة القدم تصويرياً. واكتشف أثناء المباريات أنه استطاع أن يتنبأ باستراتيجية الفريق الخصم، وردَّ بخطة دفاعية مثالية. وتحسَّن تفكيره ونشاطه الذهني بصورة ملحوظة.

الفصل السادس

الخطوة الرابعة: التنشيط

طُلب من أحد الأساتذة في جامعة مينيسوتا أن يلقي محاضرة؛ وكان لديه مرجعان يحويان معظم ما كان يريد أن يقول.. قرأ الكتابين تصويرياً قبيل النوم، وتوقع أن يتمثل ما فيهما في اليوم التالي.

حلم تلك الليلة بأنه يلقي محاضرته، وعندما استيقظ، أمسك بالورقة والقلم، ودوَّن كل ما استطاع أن يتذكر من الحلم (المحاضرة)؛ وفي الصباح راجَعَ ما دوَّنه، وتحقق أنه استكمل المحاضرة ما عدا بعض الثغرات التي أضافها؛ وفي أواخر ذلك اليوم تفحَّص الكتابين، فاكتشف أن ما دوَّنه من الحلم قد تضمن جميع النقاط التي يحتاجها لموضوعه.

إني أحب أن أستمع لمثل هذه القصص من القراء؛ فهذه الأمثلة ذات قيمة كبيرة عندما تحدث؛ فمعظم القراء التصويريين المبتدئين كانت خبراتهم أقرب إلى الشذوذ منه إلى القاعدة. كلنا يريد أن يعرف أننا نستطيع أن نستخلص بصورة واعية المعلومات التي نحتاج إليها من المادة المقروءة، فلا يمكننا أن نأخذ وضع الراحة، ونأمل أن نحلم في الليل بالمعلومات، ثم نكون مستعدين أن نحاضر أمام جمع من الناس أو نتقدم إلى اختبار مدرسي.

التنشيط: هو الخطوة التالية في القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، إنه يعطيك الشعور الواعي الذي تحتاج إليه لتحقيق هدفك. فأثناء

عملية التنشيط نبني مستويات متزايدة من الفهم الواعي؛ فنبدأ **بحالة الإدراك الشعورية، فالاعتياد، وأخيراً إنجاز المعرفة التي نرغب فيها.**

إن التنشيط بعد القراءة التصويرية يختلف تماماً عن محاولة استدعاء ما قرأته بالكيفية المعهودة؛ فتقنيات التنشيط تعمل على تحفيز الترابطات العصبية الجديدة التي أحدثتها القراءة التصويرية، عوضاً عن محاولة الاستدعاء القسري للمعلومات من خلال العقل المنطقي الواعي.

إن **التنشيط وتحديد الهدف** أمور أساسية في المعرفة الواعية؛ فخلال عملية التنشيط تكون منجذباً للنص الذي له علاقة بهدفك؛ فإذا لم يكن لك هدف من قراءة وثيقة ما، فإنك لا تجني، بوجه عام، إلا القليل من عملية التنشيط.

للتنشيط نموذجان هما: العفوي والقصدي.

أما **التنشيط العفوي** فنحصل عليه دون جهدٍ واعٍ من قبلنا.. ربما كانت لك تجربة مثيرة، حدثت لك عندما اكتشفت فجأة الحل لمسألة كانت، قد شغلتك عدة أسابيع، أو شاهدت وجه صديق بين جمهور من الناس، أو لعلك تذكرت اسم شخص قابلته منذ أشهر.

إن هذا التنشيط ربط آلي للإحساسات الحاضرة بالخبرات السابقة؛ أي بالنماذج العصبية الموجودة سابقاً في الدماغ؛ فمثيرات البيئة والتلميحات التي لم نبحث عنها، تقدح عفوياً فيضاً من الترابطات السابقة. ويبدو التنشيط العفوي مماثلاً لأنْ تخطر لك فكرة مبتكرة فجائية وغير متوقعة.

ومع أن القراء التصويريين ذكروا العديد من حوادث التنشيط العفوي، فإنهم أبقوا الكرزة على الكريما المجلَّلَة (للكاتو)، وليس هذا هو المدخل الرئيس للقراءة.

وأما التنشيط القصدي، الذي سنتحدث عنه في هذا الفصل، فيعني التنشيط وفق مخطط؛ فهو يستخدم النص الفعلي كحافز لإعادة استثارة الدماغ، واستحضار المعلومات التي نحتاجها إلى ساحة الوعي.

وعندما تتعلم التنشيط، عليك أن تلاحظ ماذا تشعر؟ وماذا تعمل؟ وبماذا تفكر عندما تظهر الخبرات الإدراكية والاعتيادية والمعرفية؟

هذه الملاحظة الدقيقة ستساعدك على فهم الإشارات الحدسية، وتعمق مهاراتك التنشيطية.

انتظر قبل عملية التنشيط

الخطوة الأولى في عملية التنشيط هي فعلٌ من التأجيل المبدع وهي واحدة من تلك المغالطات: حتى تفهم ما تقرأ اصرف ذهنك عما تقرأ خلال فترة حضانته في الذهن.

بعد القراءة التصويرية مباشرة، خذ خمس دقائق إلى عشر لتكتشف الكتاب.. لاحظ الصفحات التي تجد فيها ما يهمك أكثر، وضع الأسئلة التي تريد أن تجيب عليها (هذه بداية لسبر العقل، والتي سنشرحها بتفصيل أكثر في المقطع التالي)، ثم اترك الكتاب.. انتظر عشرين دقيقة على الأقل، وإذا كان لديك متسع من الوقت، فانتظر ليلة كاملة.

إن الجهد الابتدائي الذي تتبعه فترة الحضانة فكرة معروفة جيداً للكتّاب والفنانين والموسيقيين والعلماء. والسر في ذلك هو **التمييز بين الحضانة وعدم النشاط**؛ *فالعقل غير الواعي لا ينام أبداً*، فهو في حالة عمل أربعاً وعشرين ساعة في اليوم؛ وعندما تنام يبتكر الأحلام، ويولّد حلولاً لتلك المشكلات

التي تواجهنا في العمل، ويربط أفكارك المتدفقة بشبكة عمل واسعة من المعارف السابقة، وهكذا.

دع ما تريد قراءته تصويرياً يتوضع في دماغك، ليصبح جزءاً من شبكة العمل العصبية، وبعد ذلك يفعِّل التنشيط الارتباطات التي أنشأها الدماغ؛ فأنت تربط بوعي، وتلبي حاجاتك، وتحقق هدفك من القراءة.

لقد روى لي معلم القراءة التصويرية قصته عن مدى السهولة التي يتمكن الذهن بها من استخدام التنشيط لإنجاز أهداف القراءة. قال: "كنت أدرس في دورة في المدينة التي تعيش فيها ابنتي، وساهم أحد المشاركين في الدورة بقصيدة استخدم فيها كلمة (serendipity). في ذلك المساء، حاولت أن أستخرج هذه الكلمة عندما كنت في بيت ابنتي. تمشيت في غرفتها الخاصة، وسألت نفسي: ماذا هنا مما يمكن أن يساعدني؟ ولم أُنْهِ سؤالي حتى وصلت يدي إلى رف الكتب وتناولت كتاباً، وكان هذا الكتاب قد استعارته مني ابنتي منذ خمسة أشهر، ولم أقرأه في ذلك الوقت، ولكن قبل أن تأخذه أمضيت خمس دقائق في قراءته تصويرياً ولم أره بعد ذلك.

"يبدو كل ذلك وكأنه مصادفة غريبة، وهكذا تركت الكتاب مفتوحاً على صفحة ما؛ وهناك في أسفل الصفحة على الزاوية اليمنى منها وجدت تعريف معجم ويبستر لكلمة serendipity. من الواضح أن العقل غير الواعي له معنى الحدس. ما الطريقة المفضلة لتوضيح معنى serendipity غير طريقة اكتشاف المعنى مصادفة؟

الفكرة الأساسية هي: إذا سألنا، فسوف نجد الجواب.

اسبر أغوار عقلك

بعد فترة الراحة المختصرة، سواء أكانت عشرين دقيقة أو أربعاً وعشرين ساعة، نشِّط المادة المقروءة مرة ثانية، بطرح أسئلة مثل: ما الشيء المهم في هذا الكتاب بالنسبة إلي (ماذا أضاف إليّ)؟ عنوان الكتاب، شهرة الكتاب، ما النقاط الأساسية فيه؟ ما الذي فيه يمكن أن يساعدني؟ ما المعارف التي أحتاجها كي أؤدي الاختبار القادم جيداً؟ ماذا أستفيد منه لكتابة تقرير ما، أو للمساهمة في الاجتماع القادم...إلخ. أسئلة كهذه تسبر أغوار عقلك، وتفتح لك قنوات للإجابات التي ترغب فيها، وتثير لديك لوناً من الفضول. إن سبر العقل يجعل العقل الباطن يتحرى الطرائق والوسائل المثلى لتحقيق هدفك في الفهم.

من المهم وأنت تسأل نفسك، ألّا تتوقع إجابات جاهزة؛ فإنَّ توقُّع استرجاع المعلومات في هذا المستوى من التنشيط يولد إحباطاً. فعندما تجرب أن تسترجع شيئاً بعد القراءة التصويرية، فإن العقل الواعي يبحث فقط في الذاكرة الحديثة[1]، فلا يجد شيئاً؛ لأنه يسعى إلى توقيف الاتصال مع قاعدة المعطيات الواسعة للعقل غير الواعي. إن سبر غور الدماغ هي الخطوة الأولى لبناء الفهم. ويمكنك أن تبقى منفتحاً للمعرفة، طالما بقيت محباً للاطلاع.

تقنية أخرى أقوى لسبر العقل هي مناقشة ما قرأت؛ وعندما تبدأ تلخيص كتاب أو مقال، فلعلك تثير عند الآخرين حبَّ الاطلاع؛ فهم غالباً سيسألونك عما قرأت.. إن مثل هذه الأسئلة تشجعك على توضيح المفاهيم الأساسية.

---

(١) القصيرة الأمد.

عندما تضع أسئلة، جَدْوِلها، أو أجْرِ مناقشات تتعلق بما قرأت، فإنك تعمل ما يتطلبه العقل غير الواعي، ومثل هذه التنشيطات تعمل على البدء بالبحث خلال قاعدة المعطيات الواسعة التي تقع تماماً تحت منطقة الوعي اليومي.

اطرح على نفسك أسئلة في حالة من النشاط المطلق على سجيته.. كن فضولياً غير متكلف، وواثقاً أن الأجوبة ستأتي وسوف تدهشك النتائج؛ فالجسر بين قاعدة المعطيات الواعية وبين غير الواعية يصبح أقوى عندما تسبر عقلك بهذه الطريقة.

القراءة التصفحية والغوص

بعد سبر العقل، لعلك تريد أن تعرف المزيد من النص الذي تكتشفه. ما الشيء الآخر الذي تود أن تعرفه؟ إلى أين يمكنك أن تمضي في النص لإيجاده؟ إن القراءة التصفحية، وهي الخطوة التالية للتنشيط، تتحرك بسرعة عبر النص لتهتدي إلى الإجابات التي تبحث عنها.

في البدء، عليك أن تتوجه إلى المقاطع التي تجذبك بطريقة أو بأخرى، وفقاً للهدف الذي تنشده من القراءة. "مثيرات مُبصَرة" أو مفاتيح في المادة، تعطيك شعوراً أن مقاطع معينة لها أهمية أكثر من الأخرى بالنسبة إليك. هذه المفاتيح يمكن أن تكون عناوين بارزة في النص أو عناوين جزئية، تحمل معلومات وثيقة الصلة بموضوعك.

ثم قم بالقراءة التصفحية، وذلك بتحريك عينيك بسرعة نزولاً إلى مركز كل صفحة في المقطع الذي اخترته، ولاحظ أنَّ تلك الأجزاء من النص قد جذبتك لأنها أكثر أهمية. في تلك الجمل والفقرات عليك أن "تغوص" داخل

النص.. تقرأ جملة أو جملتين حتى تشعر أنك حصلت على ما تريد من الفقرة، ثم لخّص ما تصفحت في الندوات.

إننا نوضح غالباً القراءة التصفحية بتصور مستقى من كتب الخيال.. تصور أنك سوبرمان قادم إلى الأرض أول مرة. فعلى مسافة جوية تقدر بمئة ألف ميل من الأرض اتخذت مساراً مستقيماً نحوها، واستطعت وأنت على بُعْد عشرة آلاف ميل أن تميز المعالم الأساسية عليها، كما أمكنك أن تلاحظ نسبة السطح المغطى بالماء من هذا الكوكب؛ وإذا اقتربت أكثر فسترى سطح الأرض المرقط: صحارى وغابات ممطرة ومروجاً وجبالاً. وفجأة تنجذب إلى جزيرة خضراء ذات شاطئ رملي ومنظر رائع للمحيط، فتحط عليها، وتقضي وقتاً قصيراً وتستكشف تضاريسها، ثم تقوم بغطسة سريعة في الماء. لقد أشبعت رغبتك، ثم عدت إلى السماء ثانية لتبحث عن مكان آخر على الأرض تَحطُّ فيه.

هذه مجرد صورة مجازية للقراءة التصفحية والغطس؛ فالقراءة التصفحية تسمح لك أن تحلق فوق المادة المطبوعة كلها، بينما يسمح لك الغطس أن تحط على أجزاء النص التي تخدم هدفك مباشرة.. في القراءة التصفحية، يجب أن يبقى نظرك حاداً، ولا تحاول أن تجهد نفسك في إيجاد معلومات نوعية؛ إذ بعين واسعة ونظرة ذابلة تستطيع عيناك أن تتحركا بيسر من خلال النص. في البداية يمكن أن يكون حقل الرؤية ضيقاً، ولكن مع استمرار المحاولة والملاحظة، سيتسع حقل الرؤية.

جرب هذا: عندما تقرأ هذه الكلمات، انتبه لِما تجمع نظرتك الكلية مما حولك.. ربما أضعت انسياب النص مؤقتاً، ولكن لاتدع ذلك يبعدك عن إتمام التجربة؛ وفي اللحظة التي توسع إدراكك البصري، فإن تحديقك إلى النص

الذي أمامك يصبح أيسر، وأقل تركيزاً، وهذا يسمح لك أن تسترخي وترى ما يشدُّ انتباهك. هذا هو المكان الذي تغوص فيه.

كيف تعرف أين تغوص؟ اتبع فقط حدسك الداخلي.

إن دماغك يُعرَّض للنص بأكمله من خلال القراءة التصويرية، وهذا يجعل إيماءاتك الداخلية دليلك في محيط إدراكك؛ فلا تقلق من تعديل قرارك كلما قررت أن تحط للغوص؛ وتلك الإيماءات هي مقدمات منطقية ومقدمات لغوية، وتأتي من العقل غير الواعي.. راقبْها وانظر إلى أين تقودك.

يمكنك استخدام التقنية ذاتها عندما تريد أن تعين موضع أي شيء، بل يمكنك أن تعتمد على ما يعرفه العقل غير الواعي في أوضاع كثيرة.

دخلت زوجتي الغرفة الممتلئة بالكتب القديمة المعروضة للبيع، وقد وجدت نفسها محاطة من الأرض إلى السقف برفوف مُفْعَمة بالكتب؛ فشرعت بالتركيز التصويري، وسألت نفسها: هل يوجد كتاب قديم أو نادر هنا يريده زوجي؟

وقع بصرها في الحال على كتاب، سارعت إلى التقاطه، لقد كان أفضل كتاب بالنسبة إلي. ومع أنها كانت مقتنعة بعدم وجود كتب أخرى تهمني، فإنها أمضت العشرين دقيقة التالية تفتش في العناوين، لتتأكد فقط أنها كانت محقة في رأيها، وفعلاً لم تجد أي كتاب آخر.

عندما تتصفح الكتاب وتغوص، **اتبع الإيماءات الحدسية لتدلك أين يجب أن تبحث**. وفي بعض الأحيان يكون هذا من السهولة كما لو أنك تتابع ما تشير إليه عيناك ثم تختار ذلك الاتجاه، وأحياناً تجد يدك تفتح الكتاب تماماً على الصفحة المطلوبة فانتبه جيداً، ولاحظ الإيماءات التي يقدمها عقلك.

مَثَلُ القراءة التصفحية والغطس مَثَلُ خطوات منظومة العقل الكلي.. استراتيجيات تجعلك نشيطاً، سؤولاً وواعياً هدفك، وتوصلك إلى معلومات كافية لتتخذ قرارات حاسمة: أين الجملة أو الفقرة التي تتضمن الفكرة الأساسية للوثيقة؟ كم من المعلومات في هذا المقطع لها صلة بهدفك؟ أتريد أن تستمر في القراءة هذه أم تذهب إلى مصدر آخر؟

أثناء الغطس تصادفك المسألة التالية: إن سنوات الدراسة التقليدية تجعلك تفكر أن عليك أن تغطس في أي شيء، فإذا حدث لك هذا، فإنك ستقرأ تفصيلات غير ضرورية لا تخدم هدفك؛ فمثلاً تغوص في قراءة الشروح التي يقدمها الكاتب حول نقطة مهمة. هذه الشروح الإضافية تُعَدُّ بالنسبة إليك زائدة، فإذا خضت فيها فربما أضعتَ وقتك أو غرقت في مستنقع التفصيلات التي ليس لها علاقة بموضوعك. يحدث هذا غالباً عندما يطل النموذج القديم للقراءة برأسه، فقد يشعر العقل الواعي عندها بالذنب؛ كما لو أن معلم الصف الثاني أو الثالث يؤنبه قائلاً: "قف.. لقد تخطيت كلمةً.. عُدْ إليها بعناية.. إنك لم تقرأها حقيقة.. اقرأها الآن على الوجه الصحيح".

عندما تَرِدُك هذه الأنواع من الإشارات، اشكر ذلك الجزء منك لاهتمامه، وتجاهل الإزعاج الناشئ عن أنك تخطئ في أشياء أثناء القراءة التصفحية؛ فتربيتك المدرسية قد علَّمت عقلك الواعي أن يطلب منك أن تقرأ وتفهم وتتذكر وتنتقد كل شيء. ولكن خبراء القراءة قالوا منذ أكثر من خمسين عاماً: إن هذه هي أسوأ طريقة في القراءة.

تذكر دائماً أن *الفهم يأتي على مستويات*؛ ففي كل مرة تتصفح وتغوص تبلغ مستوىً آخر "غير معروف"، تستوحي منه ما تحتاج إليه من النص.

كن واثقاً بحدسك، وغُص عندما تشعر برغبة قوية في ذلك؛ وإذا غصت في معلومات لست بحاجة إليها، تذكَّر الهدف الذي وضعته للقراءة، وأوْحِ لنفسك أن تبحث عن البقعة التي تحوي المعلومات التي تحتاجها، ثم غُصْ هناك؛ فإذا كان لديك هدف محدد، فإن عقلك اللاواعي، يستخدم بحرية القدرات الطبيعية لاستحضار المعلومات التي تحتاجها؛ وبذلك تمارس لعبة جديدة، وستعترض طريقك رسائل الخوف والذنب القادمة من العقل الواعي فقط.

وقد أشار " فرانك سميث" في كتابه (قراءة دون قراء)، إلى أنَّ بَذْلَ الجهد في تذكر المضمون عندما نقرأ، يتدخل فعلياً في عملية الفهم. والانزعاج الذي يعترينا بشأن نسيان التفاصيل، يولد قلقاً يمنعنا من الفهم.

وإذا كنا في شك من ذلك، فلنعد إلى كتاب "رسل ستوفر": (**تعليم القراءة كطريقة في التفكير**). ولنقرأ دراسته الإحصائية. يقول: إن ٤ إلى ١١ بالمئة فقط من النص يتضمن المعنى الأساسي فيه. وفي الحقيقة الطريقة العامة لاختبار إمكان قراءة نص من قِبَل قارئ خاص هي أن يشطب أربع كلمات من أصل كل خمس كلمات؛ ثم اسأل بعض القراء المختارين أن يروا إذا كانوا يستطيعون أن يستخلصوا بالطريقة العامة موضوع المقطع؛ وإذا كان النص مكتوباً في مستوى ملائم للقراءة، فإن معظم القراء سيكونون قادرين على فعل هذا.

وفيما يلي توجيهات للقراءة التصفحية والغوص: عندما تتهيأ لهذه المهمة حدِّدْ منطقة الغوص في مقطع أو مقطعين في الوقت نفسه للمقالات، وصفحة أو صفحتين للكتب. ولنعد إلى حكاية السوبرمان.. يمكنك أن تهبط مثله، وتحفظ المشهد وتتعامل مع المحليات الجديدة؛ وهدفك المهيمن الآن هو العمل على اكتشاف الأرض، وليس العيش فيها على الجزيرة بقية أيامك.

في نظام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، يصبح النص الـذي تقرؤه صديقك أثناء التصفح والغوص، وستجد نفسك في مناقـشة وديـة مـع الكاتب.. تضع أسئلة وأنـت تتـصفح.. وتكتـشف الإجابـات عليهـا عنـدما تغوص، وتقوم بعملك هذا بكل ارتياح كمن يمارس اللعب.. هذه واحدة مـن الخطوات الَّتي تقوم بها في نظام القراءة التصويرية.

وبوصفك قارئاً تصويرياً، أنت في معركة من أجل الأفكار التـي تـساعدك لحل المسائل وتحسين نوعية حياتك؛ فعندما تجعل القراءة التصفحية والغـوص جزءاً من حياتك، يمكنك أن تجد طرائق لتطبيقها خارج الصفحات المكتوبة.

فالجواهري الذي كان يحضر معارض تجارية سـنوياً ليـشتري مـا يحتاجـه، قرر أن يستخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) لتحقيق هدفـه في المعرض التجاري.

وقف في أحد طرفي القاعة العامة، وألقى نظرة شمولية على المعروضات.. "قرأ تصويرياً" كامل المكان بالمشي بسرعة في كل ممشى، وهو في حالـة التركيـز التصويري.. استدعى إلى ذهنه أنواع الأحجار التي كان يبحث عنها ليملأ بهـا محله، وبـدأ بـالقراءة التـصفحية في كـل مـرة نـزل فيهـا أحـد الممـرات؛ فـإذا ما تلقى إشارة حدسية واضحة للذهاب إلى حجرة معينة أطاع وغاص فيها.

باتباع هذه الطريقة تمكَّن من إيجاد كل ما يريده خلال ساعتين فقـط؛ بينـما في السنوات السابقة، كانت طريقته القديمة في البحث، تأخـذ منـه خمـسة أيـام للتوصل إلى النتيجة ذاتها.

عندما تدخل القراءة التـصويرية (منظومـة العقـل المتكامـل) في حياتـك، ستستخدم تلقائياً الأشياء ذاتها التي قام بها الجواهري، وستصبح هـذه القـراءة

وسيلة لتحقيق أي هدف؛ فهي أكثر من كونها تقنية لجمع المعلومات من الكتب.

القراءة التصفحية بموازاة سلسلة (قطار) الأفكار

عندما تتصفح وتغوص، ادخل المواقع التي تكون الاستعدادات عندها أكثر. إن دماغك يتدرب مع الزمن، فأنت في الصف التاسع، تعرف أين تتجول في النص، ودماغك ماهر في البحث عن الإشارات التي تقود إلى المعنى؛ فمثلاً يعرف دماغك أن الإشارات البصرية تحصل في النصف العلوي من أبجديتنا أكثر من النصف الأدنى.. انظر إلى الجملتين التاليتين:

أتستطيع أن ترى ماذا أعني بالإشارات البصرية؟

أتجد هذا واضحاً أم أكثر صعوبة؟

أترى من السهل أن تخمن الكلمات عندما ترى النصف العلوي منها؟ وبالمماثلة، نلتقط إشارات أكثر للمعنى في الجملة التي في صدر الفقرة أكثر من بقية الفقرة. وفي موضوع مكوَّن من خمس فقرات، تظهر معظم الإشارات في الفقرتين الأولى والأخيرة.

عندما تنشط كتاباً أو مقالاً، ابحث عن التلميحات التي تعطيك المعنى الأغنى؛ وانظر إلى بنية القطعة المكتوبة، وتعرَّف إلى خطة المؤلف في الكتابة، ثم تصَفَّح، وغُصْ متتبعاً هذه الخطة. وما أعنيه هنا أنه ربما عرفت أن الكاتب يصف المشكلة أولاً، ثم يشرح بعد ذلك كيف يحلها. ولما كنت متفهماً خطة الكاتب فإن بإمكانك أن تتجاوز ما لا حاجة لك به، وتسارع إلى مكان الغوص، وتنجز هدفك.

نسمي هذا "تَرسُّم توارد أفكار الكاتب"، وعادة ما كنت أوضح هذا في ندوة القراءة التصويرية وفق التمثيل التالي:

- المسائل التي تستحوذ على اهتمام الكاتب هي القاطرة.

- المناقشات التي تتناول مصدر المسائل هي الحمولة الرئيسة في تدفق المعلومات؛ وهذه الحمولة قائمة على فرضيات معينة، يحاول الكاتب إقناعك بها، وتتألف من عبارات مفتاحية.

- منشأ الحلول هي اقتراحات لمعالجة المسائل.

توارد الأفكار هو إحدى الخطط التي يستخدمها الكتَّاب لعرض المعلومات، واكتشاف بُنى أخرى في المقالات أو الكتب.

هذا النظام في عرض المعلومات يبيِّن لك أين تتصفح وتغوص لتحصل على المعلومات بسرعة.

نقطة أخرى حول القراءة التصفحية والغوص:

مع أن هذه الاستراتيجيات تبدو مشابهة للقراءة السريعة التقليدية، ولكنها ليست كذلك؛ فالقراءة التصفحية والغوص يأتيان بعد القراءة التصويرية، وبعد عرض النص بأكمله على العقل الباطن. وهما يساعدانك أن تتعرف بوعي على المعلومات المهمة التي يمتلكها عقلك الباطن، ويَصِلانِكَ بقاعدة المعطيات الواسعة التي تمتلكها سابقاً.

إضافة لهذا، ليس الهدف من القراءة التصفحية والغوص أن نتذكر المادة أو نجعلها متاحة للعقل الواعي، وإنما لتساعدنا على فهم بنية النص واسترجاع المعلومات الأساسية فيه، وتبويب المادة بطريقة ذات معنى ووضع خلاصة ذهنية. وكنتيجة لذلك يزداد فهمك للمادة ويستمرُّ احتفاظك طويل الأمد بها.

إنشاء المصور الذهني

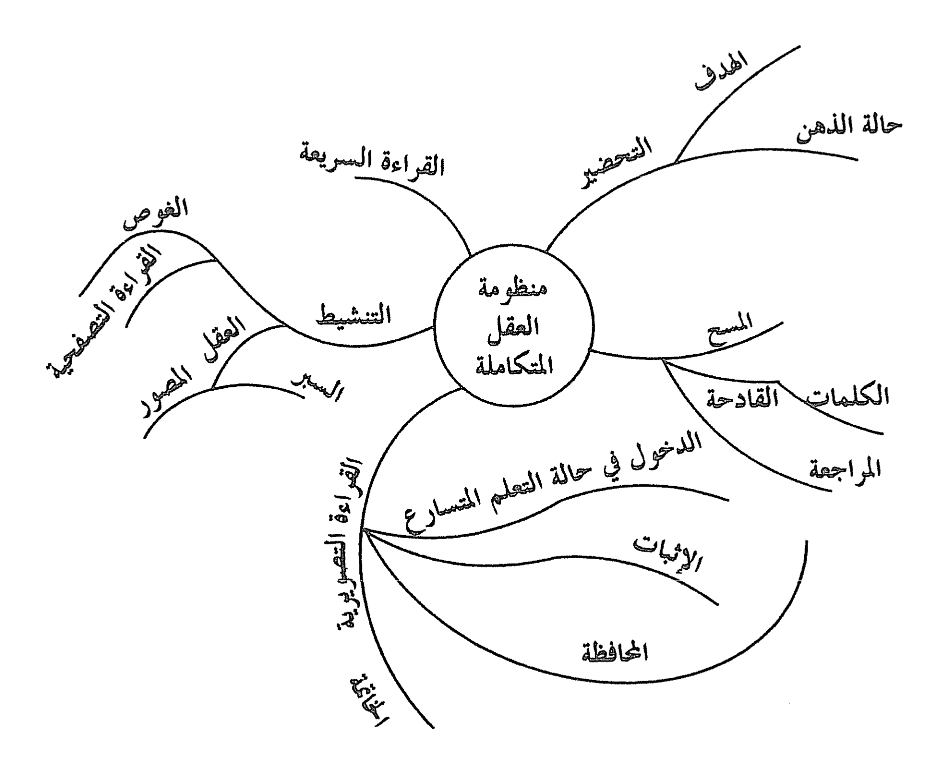
عندما كنت أنظر في مخزوني من المواد الدراسية، اكتشفت تعارضاً عجيباً بين نموذجين من المدوَّنات الصفية.

النموذج الأول من المدوَّنات كان المختصرات التقليدية لكل شيء قاله الأستاذ، وهو سلسلة لا نهائية من الخربشات غير المفهومة. وهنا تذكرتُ كيف كنت أحاول فهم تلك (الخربشات) عندما كنت أراجع المواد قبيل الامتحان. كم هو عمل مروع!!

أما **النموذج الثاني** من المدونات فهوأمرٌ مغاير، إنه مجموعة بصرية من الرسوم الملونة تدعى " المصورات الذهنية".. لقد ذكرتني.. كم كان رائعاً أن أسترجع المعلومات المدرسية، أتفحصها، أستعيد طوفاناً من التفصيلات الحية.. لقد حفظ ما يسمى "بالتصوير الذهني" خبراتي المدرسية على الدوام.

التصوير الذهني سريع وذو كفاءة عالية. وبالإضافة لذلك، فهو يعزز الاحتفاظ الطويل الأمد. وهذه طريقة ممتازة لتنشيط المعلومات وتأليفها بعد القراءة التصفحية والغوص.

وفيما يلي مصور ذهني يجمع الخطوات الخمس للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).



إذا نظرنا إلى هذا المصور الذهني، تمكَّنّا أن نستخلص الخطوط الأساسية المرشدة للتقنيات التالية:

- ضع الفكرة المركزية وسط الصفحة.

- اكتب الأفكار الداعمة على خطوط مستقيمة متشعبة من المركز.

- استخدم العبارات المفتاحية فحسب؛ وغالباً ستكون الكلمات القادحة متطابقة مع رؤيتك السابقة.

- عبر عن كل فكرة بثلاث كلمات أو أقل.

- ضع عناصر بصرية: رسوماً، صوراً، رموزاً، أيقونات... حيثما يبدو ذلك مناسباً.

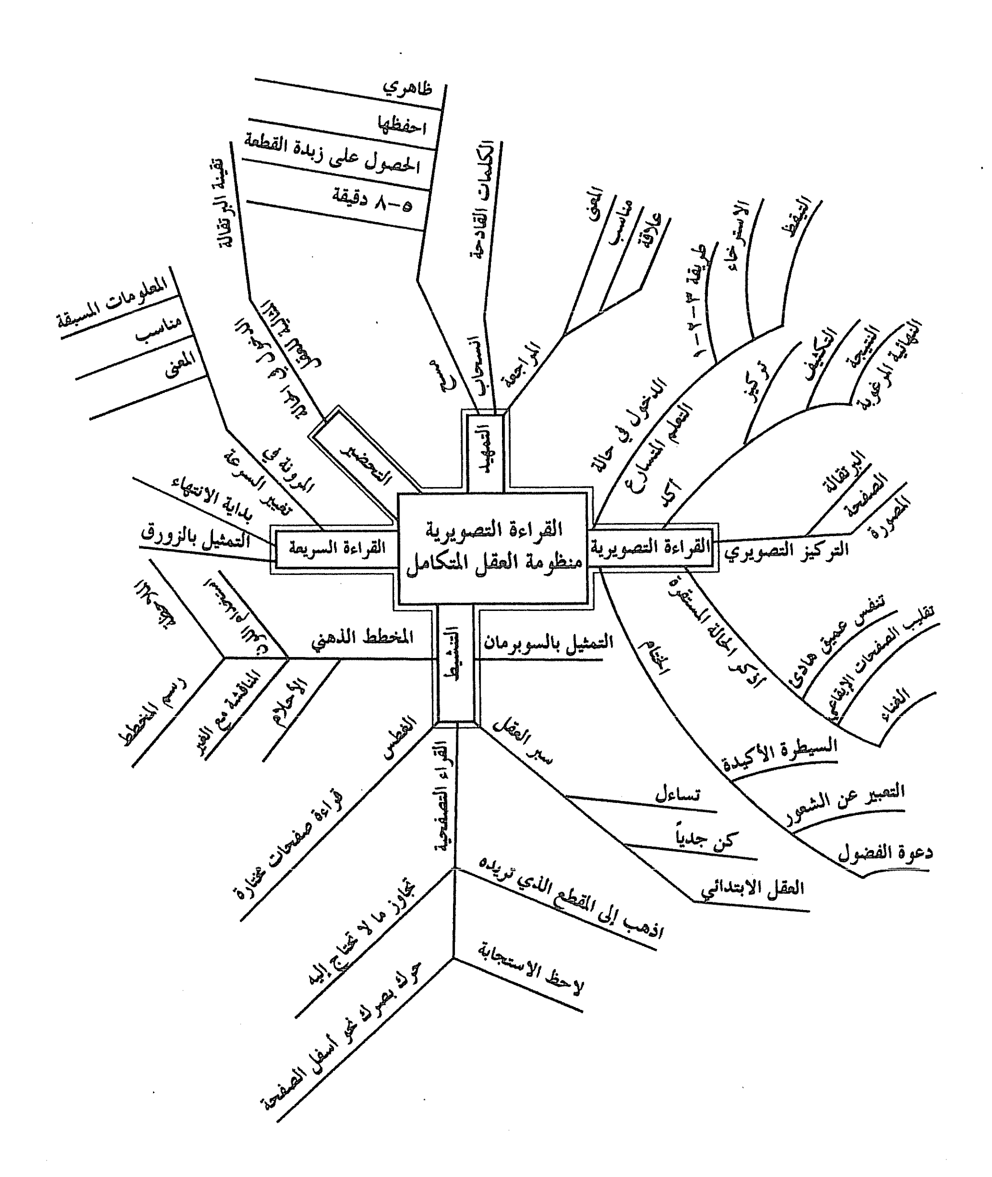
- استخدم الألوان؛ ففي أعلى المصور مثلاً يمكن أن تكتب جميع الكلمات الخاصة بالخطوة الأولى بلون واحد، ثم جميع الكلمات المتعلقة بالخطوة الثانية بلون ثان وهكذا...

ولعل أفضل الكتب التي تشرح تقنيات التصوير الذهني بتفصيل أكثر كتاب **(المصور الذهني)** لِـ طوني بوزان، و**(التصوير الذهني)** لِـ جويس ويكوف.

عندما تستخدم المصور الذهني، ستجده أيضاً يفيد في استخدام صفحات من الورق أكبر من الحجم المتعارف عليه؛ فإذا احتجت إلى الحجم المتعارف عليه اطوِ الورقة بصورة تستطيع الكتابة فيها على الجزء المطوي. ومعظم الناس يجدون أن هذا يعطيهم متسعاً أكبر لتسجيل أفكارهم.

المصورات الذهنية ذاتية بصورة كبيرة؛ فمصوراتك الذهنية تختلف عن مصورات أي شخص آخر، حتى لو كتبت مدوَّنات للمادة ذاتها. هذا حسن، فمن المعقول أن مصورك الذهني يعكس خبراتك؛ فالصور ومرفقاتها التي تعزز الذاكرة طويلة الأمد هي خاصة بك.

والمصور التالي: مصور ذهني آخر للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، يمثل نموذجاً مختلفاً.


القراءة التصويرية
منظومة العقل المتكامل
التمهيد
التحضير
القراءة السريعة
القراءة التصويرية
التنشيط
القراءة التصفحية
الكلمات القادحة
ظاهري
احفظها
الحصول على زبدة القطعة
٥-٨ دقيقة
مسح
انسحاب
المراجعة
المعنى
مناسب
علاقة
تقنية البرتقالة
المعلومات المسبقة
مناسب
المعنى
المرونة في السرعة
تغيير بداية الانتهاء
التمثيل بالزورق
الدخول في حالة التعلم المتسارع
طريقة ١-٢-٣
الاسترخاء
التيقظ
تركيز
التكشيف
النتيجة النهائية المرغوبة
أكد
البرتقالة
الصفحة
المصورة
التركيز التصويري
تنفس عميق هادئ
تقليب الصفحات الإيقاعي
الغناء
أذكر الحالة المستقرة
اختتام
السيطرة الأكيدة
التعبير عن الشعور
دعوة الفضول
المخطط الذهني
الأحلام
المناقشة مع الغير
رسم المخطط
التمثيل بالسوبرمان
سبر العقل
تساءل
كن جدياً
العقل الابتدائي
الغطس
قراءة صفحات مختارة
اذهب إلى المقطع الذي تريده
تجاوز ما لا تحتاج إليه
لاحظ الاستجابة
حرك بصرك نحو أسفل الصفحة

حتى لو بدا ذلك غير مريح في البداية، فتعامل مع المصور الذهني كتمرين تنشيطي، لأن المصور الذهني يستخدم الذاكرة البصرية والإدراك الحيِّزي (المكاني)؛ فهو المدخل إلى مراكز الذاكرة الفعالة في الدماغ. وعلاوة على ذلك، فإن المصور الذهني يعكس طريقة عمل العقل، ويربط الأفكار عبر تفرعات من التداعيات عوضاً عن المنطق الخطي (يعني أنه يربط الأفكار على التفرع عوضاً عن ربطها على التسلسل). ولعل هذا سبب كون المصور الذهني يبدو طبيعياً.

الحصول على خبرة جديدة للذاكرة

يتناول هذا الكتاب تغيير نموذج القراءة ككل. وللمساعدة على هذه العملية، نحتاج إلى إعادة النظر في دور الذاكرة.

في السنوات الأخيرة أخذتُ أقرأ أعمال **جيرالد إدلمان**، الحائز على جائزة نوبل في علم الأعصاب، ومؤلف الكتب: **(الحاضر المتذكر)** و**(الجو الساطع)** و**(النار المتلألئة)**. تقدم أفكار "**إدلمان**" أكثر التوضيحات التي قرأتها إقناعاً حتى الآن لما يمكن أن يحدث عندما ننشط مادة نقرؤها تصويرياً.

تفيد نظرية "**إدلمان**" أن الذاكرة لا تختزن الأشياء بطريقة تصويرية؛ بل إن الدماغ عوضاً عن ذلك يحتفظ بسجل للنشاطات العصبية التي تحدث في القشرتين الحسية والحركية خلال التأثر مع شيء ما. وهذه السجلات هي نماذج من توصيلات مشبكية تستطيع إعادة إحداث مجموعات الأنشطة المتفرقة التي تعرف شيئاً ما أو حدثاً ما.

الذي يحدث عندما نتذكر هو أننا نُحْدِث سياقاً ذهنياً للفكرة.. نعيد إدخال مُشعرات هامة أوْ نُتفاً من المعلومات ذات الصلة، ونَترسَّم السبل

العصبية التي خلفتها الخبرات السابقة. فعندما تدخل مُشعرات كافية، وتكون الطرق العصبية الصحيحة قد حفرت، فإن الأفكار والصور التي نريد تذكرها لا تأتي من المخزن، ولكن يعاد توليدها مباشرة على الشاشة.

بتطبيق هذه النظرة على القراءة التصويرية والتنشيط نبدأ بفهم ماذا يمكن أن يحدث للحصول على مثل هذه النتائج اللافتة للنظر. فعندما نقرأ، يعالج الدماغ المواد المكتوبة فيزيولوجياً أكثر منها استعراضياً؛ وتفتح هذه الآلية الفيزيائية شبكةَ العمل العصبية داخل الدماغ بحيث تستطيع أن تقود إلى الارتباطات العقلية الجديدة.

والنتيجة التي ستحصل عليها هي زيادة السرعة والألفة وسهولة الفهم، بالإضافة إلى القدرة على التواصل مع المعلومات المهمة بصورة فورية، أكثر مما لو حاولت اكتشافها عندما تقرأ؛ ويوفر عليك الساعات الطويلة في قراءة كتابٍ ما لتحصل على المعرفة التي تريدها. وهذا يماثل كثيراً إنشاء مجموعة من السكك الحديدية ليسافر عليها القطار.

فالقراءة التصويرية تمد السكك؛ وعندما تنشط المادة المقروءة، تعيد إدخال المواد الأساسية عبر القراءة التصفحية والغوص، ويترسَّمُ العقل الواعي السبل المفضية للغرض المقصود بفهم كامل.

أعترف أني لا أستطيع أن أفِيَ نظرية "إدلمان" في الذاكرة حقها في فقرات قليلة. ولكن الأهمّ بالنسبة إليك أن تجرب هذه الطريقة عوضاً عن إحراجي بمحاولة شرحها.

وأخيراً تذكَّر أن التقنيات المنشطة للعقل: السبر، والقراءة التصفحية، والغوص، والمصور الذهني.. كلها بوابات لتلك الخبرة.

نُصح أحد الطلاب في مدرسة اللاهوت باستخدام القراءة التصويرية؛ فقد كان ضعيفاً في تحصيله الدراسي، وكانت المدرسة بصورة عامة مزعجة له. وعلى الرغم من أنه كان يستخدم القراءة التصويرية بأمانة، إلا أنه لم يكن متأكداً من أن هذا النظام يصلح له.

عندما كان يُحضِّر للفحص النهائي، استخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) للقيام بكل الدراسة التي شعر أنها ضرورية. ولما استغرق وقتاً أقل بكثير مما كان يستغرقه عادة، شك في أنه قد حضر بما فيها الكفاية؛ ومع ذلك كان أثناء الامتحان مسترخياً وواثقاً بنفسه، وقد حافظ على حالة التدفق طوال الامتحان. وعندما سلّم ورقة الامتحان شعر بالقلق، فهويجهل ماذا ستكون النتيجة، ولم يشعر بجودة ما فعل؛ وبعد أيام قلائل تسلم نتيجة الامتحان مرفقة بالإطراء من قبل المدرس.

وقد تضمنت التعليقات عبارات مثل: القراءة والتطبيق بدرجة امتياز، التلخيص والفهم جيد جداً.

ذهل الطالب في البداية، ولكن سرعان ما انقلبت الدهشة إلى سرور، وقد حافظ على مهاراته المكتسبة.

- التحق ولد في الثالثة عشرة من عمره بأول فصل للقراءة التصويرية في مكسيكو. ومع أنه كان يرى بعين واحدة منذ ولادته، إلا أنه طبق مهارات القراءة التصويرية بشغف، وبعد شهر من انتهاء الفصل سألَتْه إحدى مدرساته: هل نفعتك حقاً القراءة التصويرية؟ كان جوابه أن قدم لها معجمه الذي قرأه بهذه الطريقة عدة مرات، وقال لها: اختاري أية كلمة وسأخبرك أين موضعها في الصفحة. وقد نجح في معرفة تسع كلمات من أصل عشر. أجابته المدرسة: همْ مْ... لعلها أفادتك.

- مدير أحد الأقسام في شركة للحاسوب المتقدم، قرأ تصويرياً جميع المؤلفات التي تمكن من الوصول إليها في اختصاصه؛ ومنذ ذلك الحين، أصبح بإمكانه أن يحضر رسائل مهنية تقدم في المؤتمرات في جميع أنحاء القطر، وقد نال تقديراً عالياً من زملائه.

- مهندس كهرباء في محطة لتوليد الطاقة، شارك في اجتماع للتداول في موضوع لم تكن لديه خبرة فيه، وقد تعجب من المعرفة التي تدفقت عليه فجأة؛ ثم تذكر كومة المجلات التجارية المركونة على الرف والتي قرأها تصويرياً حديثاً، وتأكد أن العدد الأخير كان يحوي تحليلاً عميقاً لموضوع الاجتماع.

- قرأ مدبر منزل تصويرياً كتاباً جديداً عن صناعة الجعة، وحلم في تلك الليلة عن وصفة جديدة جربها مؤخراً، وكانت أفضل طبخة حضَّرها.

- نسي قارئ تصويري اسم أحد الأشخاص، فقرأ تصويرياً دليل الهاتف، وفي الحال قفز الاسم إلى ذاكرته بعد ثوان من قراءة الصفحة التي كان فيها.

وخلاصة القول:

- هناك نموذجان من التنشيط: العفوي والمقصود؛ وهذا الكتاب يُعنى بالتنشيط المقصود.

- وضوح الهدف شرط أساس للتنشيط.

- سبر العقل، هو الخطوة الأولى في التنشيط، ويعني طرح الأسئلة التي تريد الإجابة عنها.. أمْضِ من خمس دقائق إلى عشر بعد القراءة التصويرية مباشرة لاكتشاف النص، وإعداد الأسئلة التي تريد الإجابة عنها.

- من الأفضل أن تنتظر عشرين دقيقة على الأقل بعد القراءة التصويرية وقبل التنشيط، ولكن من الأجدى الانتظار أربعاً وعشرين ساعة.

- القراءة التصفحية والغوص يتضمنان المرور بسرعة على مقاطع النص التي تجذبك، ثم قراءة صفحات مختارة تجيب على أسئلتك.

- إن فهم خطة الكاتب أوالبنية الكتابية ستساعد في توجيه قراءتك التصفحية والغوص.

- المصورات الذهنية هي طريقة بصرية وحيِّزية جيدة لأخذ الملاحظات؛ فهي تساعد على تنشيط المطبوعات لأنها تستخدم العقل المتكامل.

- التنشيط يحفز الدماغ لإعطاء مُشعرات للتداعيات التي أنشأها، وبالنتيجة يمكنك أن تربط بوعي، وتلبي حاجاتك، ومن ثَمَّ تحقق هدفك من القراءة.

الخطوة الأخيرة للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) هي القراءة السريعة، والتي سنشرحها في الفصل التالي.

الفصل السابع

الخطوة الخامسة: القراءة السريعة

خلال ندوة القراءة التصويرية، سألت المشاركين: بعد أن حضرنا ومهدنا وقرأنا تصويرياً وتصفحياً، وغصنا في الكتاب، كم واحداً منكم لا يزال يرغب في الحصول على معلومات إضافية من هذا الكتاب؟ وكالعادة رفع ٤٠٪ منهم أيديهم. ثم سألت: ما هو على وجه التخصيص ما ترغبون أن تحصلوا عليه من هذا الكتاب؟

أجاب العديد منهم على هذا السؤال بدقة.. عرفوا تماماً ما يريدون أن يقرؤوا من أجزاء الكتاب بتفصيل أكثر. لأجل هؤلاء تكون الخطوة التالية لإتمام أهدافهم هي القراءة التصفحية والغوص.

هزَّ الآخرون أكتافهم بلا مبالاة وقالوا: لا نعلم، ولكننا نريد المزيد.

هذه الكلمة غير المحددة "المزيد" هي إيعاز للخطوة النهائية للنظام وهي القراءة السريعة؛ حيث نقوم باختيار القراءة السريعة عندما نريد مزيداً من المعرفة من النص.

القراءة السريعة تماثل القراءة المتسارعة التقليدية بفارقين مهمين:

الأول: تأتي القراءة السريعة بعد الخطوات الأخرى كلها للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

الثاني: إن السرعة في هذه القراءة ذات طيف واسع.

ولممارسة القراءة السريعة، تحرَّكْ بمرونة خلال النص، وخذ من الوقت ما تحتاج إليه.. انطلق من البداية إلى النهاية دون توقف. يجب أن تعلم أن باستطاعتك أن تغير سرعتك حسب صعوبة المادة المقروءة وأهميتها، ويمكنك أن تقرأ بصورة أسرع:

١ - بعد قراءتك هذا المقطع أو تلك الصفحة مسبقاً أثناء إحدى الخطوات الأخرى، وقد مررت عليه بسرعة.

٢ - عند تمييزك ما إذا كانت المعلومات سهلة أو مطولة؛ وإذا كنت قد فهمتها مُسبقاً، مُرَّ عليها وفق سرعات القراءة التصفحية.

٣ - عندما ترى أن المقطع الذي تقرؤه غير مهم بالنسبة إلى هدفك، يمكنك الرجوع إلى سرعات القراءة التصويرية مع الإبقاء على حدسك متفتحاً ليوقفك فيما لو طلب منك أن تلغي شيئاً ما.

وعليك أن تقرأ ببطء عندما ترى:

١ - احتواء النص معلومات جديدة غير مألوفة لديك.

٢ - المعلومات معقدة، وتحتاج إلى الدراسة بعناية.

٣ - مقطعاً مهماً للغاية تريد أن تتحراه بتفصيل أكثر.

والنتيجة النهائية أنك **تتحرك بسرعات مختلفة خلال النص**؛ تُسرع حيناً وتُبطئ حيناً حسب أهمية النص، أو تعقيده، وحسب معرفتك المسبقة لما يتضمن من معلومات.

الفكرة الأساسية في القراءة السريعة هي أن تبقى متحركاً.. لا تتوقف، فقد تعوَّد القارئ في النموذج التقليدي للقراءة أن يتوقف عن القراءة عندما لا

يفهم تماماً ماذا يقرأ؛ وعوضاً عن هذا عليك أن تحافظ على الاستمرار في القراءة[1].

إذا توقفت وحاولت أن تُجْهِد نفسك فيما لا تعرفه، فربما أدى ذلك بك إلى مسالك جانبية لا تنتهي؛ أما إذا تابعت القراءة فستجد عاجلاً معلومات تفهمها، وتكتشف مفاتيح في النص، وتجيب عن الأسئلة التي طرحتها سابقاً. فإذا بقيت في حالة استرخاء يقظ خلال القراءة السريعة، فستواصل استخلاص المعلومات التي تريدها، تلك المعلومات التي تتعلق مباشرة بهدفك.

القراءة السريعة أمِ القراءة التصفحية؟

ثمَّة سؤال، كيف نفرق بين القراءة السريعة والقراءة التصفحية؟

لأول وهلة تبدو الطريقتان متماثلتين، ولكن القراءة السريعة تعمل بصورة متواصلة خلال النص من بدايته إلى نهايته، سواء أكان النص فصلاً مهماً أم الكتاب بأكمله. بينما القراءة التصفحية، خطوة تنشيطية، تتحرى المقاطع من النص التي تنجذب إليها، وتنطلق منها إلى مركز الصفحة.

القراءة السريعة يمكن أن تؤدي إلى أبطأ من القراءة التقليدية، ويمكنك استخدامها لفهم رسم فني أوصيغة رياضية، أوحفظ قصيدة من الشعر؛ وعلى العكس من ذلك، فالقراءة التصفحية تعني المحافظة على سرعة رشيقة

---

(١) كان عمر بن الخطاب ﷺ يتلو القرآن فوصل إلى قوله تعالى: ﴿وفاكهة وأباً﴾ فلم يعرف معنى كلمة (وأبّا) فتوقف قليلاً، ثم استدرك على نفسه وتابع القراءة، ولم يَحُلْ عدم فهمه هذه الكلمة من متابعة التلاوة.

والغوص داخل النص في أية نقطـة. ولا ضرورة هنـا للتحـرك بالترتيـب عـبر الصفحات.

لقد مثَّلْنا القراءة التصفحية بأعمال الـسوبرمان الـذي يـسبر الأرض مـن الفضاء الخارجي، ويقرر أن يهبط في جزيـرة أوبقعـة معينـة؛ ومـن الممكـن أن نُمثِّـل القراءة السريعة، مثلاً بالقيام برحلة نهرية بـزورق جلـدي. نـسرع حينـاً فوق المياه المتدفقة، ثم نبطئ حينـاً فـوق الميـاه الهادئـة، ويمكـن أن نـسرع مـرة ثانية...

والقصد من هذا أن نبقى في حالة نشاط ويقظة، وسرعتنا تتغير وفق المـادة المعالجة.

القراءة السريعة ليـست ضروريـة دائـماً؛ فـربما كانـت النظـرة التمهيديـة، والقراءة التصويرية، والتنشيط هوكل ما تحتاجه النتائج المرجـوة مـن القـراءة. وكثير من رجال الأعمال لا يحتـاجون إلى اسـتخدام خطـوة القـراءة الـسريعة؛ فعندما يقرؤون معلومات تتعلـق بالعمـل، مثـل التقـارير، والأدلـة، يحققـون أهدافهم باستخدام الخطوات الأخرى للنظام.

يستخدم الطلاب غالبـاً القـراءة الـسريعة لقـراءة الكتـب المدرسـية، كـما يستخدمها القارئون بقصد التسلية، لأنها تعطي العقل الواعي قدرة أكـبر عـلى الاكتشاف.

أما القراء التصويريون الذين يستمتعون بقراءة القصص، فـسيلقون نظـرة تمهيدية، ثم يقرؤون تصويرياً، ثم ينتقلون مباشرة إلى القراءة الـسريعة، مـروراً بخطوات التنشيط، كل ذلك في آن معاً.

تصرَّف بمرونة بالخيارات الرائعة التي تزودك بها القراءة التصويرية؛ فستجد الطريقة الفضلى لتحقيق هدفك من القراءة.

كيف تتعرف على النظام الذي يصلح لك؟

إن تقنيات القراءة السريعة تعيد الطمأنينة للقارئ، لأنها تُكْسِبه فهماً واعياً للمواد التي يدرسها؛ كما أن القراءة السريعة تتعامل أكثر مع العقل الواعي، مَثَلُها مَثَلُ تقنيات التنشيط المذكورة في الفصل السابق. وعندما تنجز أهدافك في القراءة، باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، لعلك تتساءل ما الخطوة التي لها التأثير الأكبر في نجاحك؟ من السهل أن تفترض أن التقنيات التي تستخدم العقل الواعي هي المساهم الأكبر، لأنك حصلت على معرفة واعية عندما استخدمتَها. قد يكون من الصعب أن تقتنع أن خطوة العقل غير الواعي للقراءة التصويرية فَعَلَتْ شيئاً ما، حقاً.

تكمن صلاحية هذا النظام في أنه يُعْمِل العقل الكلي حيث يشارك فيه كل من العقل الواعي والعقل غير الواعي معاً. وعلى أية حال، عليك أن تنعم بالفوائد التي تتلقاها من العقل الواعي، وفي الوقت نفسه لا تغفل عن المؤثرات الإيجابية في حياتك التي استقرت في عقلك الباطن.

إن العرض الرائع لخطوة القراءة التصويرية يأتي غالباً تنشيطاً عفوياً. وقصص هذا التنشيط للمتعاملين بالقراءة التصويرية رائعة ومشجعة لجميع المبتدئين؛ ولهم جميعاً خصائص متماثلة.

وقد صدرت عنهم أقوال مثل: "كنت في وضع احتجت فيه بعض المعلومات، فظهرت لي بوضوح على الرغم من أني أحاول وقتها أن أتذكرها.

حدث هذا منذ لحظات، وظهرت المعلومات مباشرة، واستقرت في ذاكرتي، لا لأني حاولت أن أستدعيها، ولكن ذلك مجرد حدس.

إن خبرة الانتصار للتنشيط العفوي هي برهان مقنع؛ فقد ثبت لدى كثير من الناس أن خطوة القراءة التصويرية للمنظومة تصلح لهم فعلاً.

ولكن هل يمكننا أن نخطط للحصول على خبرة عفوية؟

إننا لا نستطيع لأنها يجب أن تكون عفوية، تلك هي المفارقة؛ فلا تجلس هنا وهناك وتنتظر التنشيط العفوي؛ فهناك طرائق أخرى لاختبار النظام. في بداية دراستي للقراءة التصويرية، بدا لي بوضوح أن هذه القراءة صالحة، ولقد جاءت بعض الأدلة من التنشيط العفوي، ولكن معظمها جاء من تقنيات التنشيط العملي.

في السنة الأولى من دراستي الجامعية، لم أكن أعرف القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، وفي الأشهر الباقية استخدمت القراءة التصويرية في كل شيء، وكان الفرق جلياً.. شعرت أني أستحوذ على كل موضوع أقرؤه، وأقوم بقراءة الواجبات الدراسية وتدقيق التقارير بسهولة. وقد زالت الضغوط النفسية التي كانت ترافق دراستي.

منذ الأيام الأولى للقراءة التصويرية، كنت أرى بجلاء أن الطلاب في المدرسة كانوا يقتنعون يوماً بعد يوم أن القراءة التصويرية ناجعة. لماذا؟ لأنهم يستخدمون النظام ويختبرونه طوال الوقت. وأنت إذا لم تكن في المدرسة، فستحتاج إلى صناعة معايير خاصة بك. وأريد أن يكون لديك خبرة مقنعة عن القراءة التصويرية، وسأضع بين يديك بعض الطرائق التي يمكنك اختبارها.

- اقرأ كل شيء أسبوعاً واحداً، ونشِّط أي شيء تشعر أنك بحاجة لفهمه؛ وفي الأسبوع الثاني، عُدْ إلى القراءة المتعارف عليها، ثم انظر أي الأسبوعين كان مثمراً أكثر وأجدى نفعاً.

- عندما ترى كتاباً عند أحد أصدقائك، وقد قرأه حديثاً، سَلْهُ فيما إذا كان يستحق القراءة، كم احتاج من الزمن لقراءته؟ اسْتَعِر الكتاب منه، واصرفْ عُشر هذا الزمن لقراءته، واستخدم الخطوات الخمس للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؛ ثم استمع إلى صديقك، وناقش معه الكتاب دون أن تذكر له شيئاً عن تجربتك هذه؛ وبعد ذلك اترك لصديقك أن يرى هل فهمت الكتاب، أم لمْ تفهمه.

- إذا كنت مندوباً لاجتماع عمل، فاختر خمسة كتب لها، علاقة بالموضوع الذي سيناقش في الاجتماع، واقرأها تصويرياً، ثم انظر بعد ذلك إن كان أداؤك فعلاً غير عادي بصورة ما.

جميع هذه الاختبارات سهلة وقليلة الخطورة نسبياً؛ فهي تسمح لك باكتشاف فوائد القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؛فتصرَّفْ بها بمرونة.. (قلِّبها كيف تشاء)، وتبنَّى ما تراه بنفسك مناسباً.

عليك ألّا تتوقف هنا.. فثمة طرائق عديدة لتوسع الخطوات التي قُدمت من قبل.. فاستفد من الاقتراحات الواردة في الفصول القادمة لاكتشاف تطبيقات أكثر للقراءة التصويرية، واجعل ذلك ممارسة يومية تستخدمها في كل ما تحتاج قراءته.

- قرأ أستاذ جامعي تصويرياً الكتب التي في مكتبه؛ وعندما كان يحضّر بحثاً متقدماً، نشّط عقله بصورة عفوية فيما يتعلق بالمعلومات التي يحتاجها، واستلقى على كرسيه في المكتب قُبالةَ رفوف الكتب وهو مغمض العينين،

وتخيل ستة من الكتب عليها نقط حمراء.. فتح عينيه بسرعة ونظر إلى الكتب التي تخيلها، وتناولها من الرف، وعندما استعرضها، تيقن أن عقله ربط بين المعلومات التي في الكتب المتخيلة الخاصة ببحثه؛ مع أنه لم يفكر من قبل أنَّ بين هذه الكتب الستة نقاط ارتباط..

– لاقى أحد الأشخاص صعوبة في فهم نصيحة قُدمت له من قِبل أحد المستشارين القانونيين؛ فذهب إلى المكتبة، وقرأ عدة كتب حول الموضوع؛ وعندما غادر المكتبة خطرت له فكرة أعادته إلى المكتبة.. نظر إلى رف الكتب، وتناول كتاباً بصورة حدسية، وفتح الكتاب تلقائياً على الصفحة التي قدمت له شرحاً واضحاً للنصيحة.

– يقرأ ضارب آلة كاتبة المعجم تصويرياً باستمرار، وقد امتدحه المشرف عليه لأنه سجل تحسناً واضحاً في سرعة الكتابة.

– قرأ مبتدئ في القراءة التصويرية عشرة كتب يومياً مدة عدة أسابيع، وقد فهم أن تعامله مع القراءة بهذه الطريقة سيجعل هذه العملية طبيعة ثانية فيه. وفي صباح أحد الأيام قرأ كتاباً عن الفيزياء الكمومية والدماغ، وبعد الظهر وخلال مشاهدته مباراة في كرة القدم، خطرت له تلقائياً أفكار ومفاهيم ومبادئ ونظريات في الفيزياء؛ وبعد عدة أيام أخبر زملاءه عن خبرته الجديدة، وكان أحدهم مختصاً في الفيزياء، فأجرى له امتحاناً مقتضباً، صرح الخبير الفيزيائي: إن القارئ كشخص غير مختص قد عرف الكثير من الفيزياء. وكان على ثقة كبيرة من أنه إذا رجع إلى الكتاب ونشّطه فباستطاعته أن يحصل على معرفة إضافية بسهولة، إذ إن القراءة التصويرية قد منحته قاعدة صلبة للفهم.

– صديقان كانا يلعبان التنس سنوات، حضَّر أحدهما فصلاً في القراءة التصويرية، وقرأ خمسة كتب عن لعبة التنس، وتحسَّن لعبه فوراً وبصورة

أدهشت اللاعب الآخر. وعندما اكتشف هذا اللاعب كيف حدثت المعجزة، سجل اسمه في الدورة التالية للقراءة التصويرية، وكانت النتيجة مماثلة لما حصل للأول.

- اكتشف كيميائي أن قراءة الكتب المقررة في الكلية تصويرياً قد ساعدت في توسيع فهمه للمخططات التي كانت فيما مضى تشكل عنده مشكلات.

- احتاجت امرأة أعمال أن تتعلم الفرنسية، فقرأت معجماً في اللغتين (فرنسي – إنكليزي) أسبوعين متواصلين قبل الالتحاق بدورة لتعليم الفرنسية، وكانت تقرأ كل ليلة بعد الدرس تصويرياً المعجم والكتاب الذي يدرس في الدورة؛ وخلال ثلاثة أيام انتقلت إلى الكتاب الثاني. وأخبرها إداريو المدرسة أنها حصّلت مرتين ونصفاً أفضل مما حصله أحسن طلابهم السابقين.

- بائع في شركة تأمين لم يكن لديه وقت كافٍ للتحضير للامتحان الذي كان دائماً صعباً بالنسبة إليه، استخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) قائلاً: "أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن أُخفِق وأن عليّ أن أعيد الصف" وقد نجح.

- لقد زاد الإدراك الكِفافي[1] للاعبة الراكيت بول بعد تعلمها القراءة التصويرية إلى الحد الذي أصبحت معه قادرة على أن تتعقب خصمها في الملعب.

- يقرأ مدير مؤسسةٍ بريدَه الإلكتروني في ثلاث دقائق.

---

(١) الكفافي: المحيطي.

القسم الثالث

نَمِّ (طَوِّرْ) مهارتك،

واجعلها متكاملة

الفصل الثامن

اجعل
القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)
جزءاً من حياتك اليومية

الآن وقد عرضت عليك خطوات النظام، يمكنك- بالتأكيد- تطبيقها على هذا الكتاب، إذا لم تكن قد فعلت هذا من قبل. وفيما يلي اقتراحاتي في ذلك:

- إن استخدام هذا الكتاب، كما تعلم، يمكن أن يساعدك في تحقيق أهدافك الحياتية، وبناء هدف واضح لقراءته والدخول في الحالة المثالية للعقل.

- استعرض الكتاب خلال خمس دقائق، ولاحظ الكلمات القادحة (المحفزة) أثناء تصفحك له.

- اقرأ الكتاب تصويرياً باتباع الخطوات المذكورة في الفصل الخامس، فبإمكانك قراءة الكتاب في أقل من ثلاث دقائق بتقليب صفحة كل ثانيتين. وعندما تنتهي، أعط نفسك التأكيدات النهائية واسترخ لحظات قليلة.

- يفضل، أن تنهض وتأخذ فرصة فترة قصيرة، ثم عد للتنشيط.

- قم بعملية التنشيط بسبر العقل والقراءة التصفحية والغوص.

- ركِّز على القراءة التصفحية والغوص في الفصول الباقية من هذا الكتاب. لا تنفق أكثر من عشر دقائق في هذا، ثم كوِّن المصور الذهني في صفحة واحدة لكل الكتاب؛ فهذا يشكل طريقة عظيمة لتلخيص كل ما تلقيته من القراءة التصفحية والغوص.

- توقف قليلاً لمراجعة ما تمثلته من المعلومات خلال التنشيط.. خذ دقيقة للتأكد من قابليتك لتطبيق هذه الاستراتيجيات المتقدمة في القراءة في حياتك اليومية. وعندما تقوم بذلك، تستطيع أن تعمل على تغيير الطريقة التي تقرأ بها طَوال حياتك.

- أَنْهِ المقطع الأخير من هذا الكتاب بالقراءة السريعة؛ فهذه فرصتك لتكتشف كم أصبحت سرعتك كبيرة في القراءة باستخدام المهارات التي تعلمتها.

اجعل مهاراتك كاملة

لقد ولدت عندك القدرة على القراءة التصويرية، ولكن ليس لديك جميع المهارات لمنظومة العقل المتكامل بالصورة الجاهزة للاستخدام. وهذه المنظومة تتكون من المهارات المتعلَّمة قبل أن تصبح طبيعة ثانية فيك.

إن القراءة التصويرية والخطوات الأخرى في النظام يمكن تعلمها تماماً مثل أية مهارة أخرى، كالعزف على البيانو أو استخدام الحاسوب؛ فإذا أردت أن تحوِّل مهارة جديدة إلى عادة، فقد وضع الاختصاصيان في التعلم- **دافيد جونسون** من جامعة مينوسيتا و**فرانك جونسون** من جامعة ميريلاند- استراتيجيةً للتعلم، وقد طبقت طريقتها لتعلم خبرات القراءة.

- عليك أن تتفهم ضرورة المهارات، وكيف ستكون ذات قيمة بالنسبة إليك، فلِكَيْ تتعلم مهارة ما يجب أن تشعر أنك بحاجة إليها.

- عليك أن تتفهم نواتج استخدام المهارات، وتتمكن من السلوكيات المكونة لها؛ فمثلاً مهارة قيادة سيارة تتكون من العديد من السلوكيات مثل إقلاع السيارة، وتفحص وضع مرآة النظر، ومحولات الإشارة، والقيادة، والسرعة، واستخدام المكابح......

ومما يساعد على ذلك- غالباً- ملاحظة شخص ما، أتقن مسبقاً هذه المهارة، ومارسها عدداً من المرات؛ فاسأل هذا الشخص ليصف لك تفصيلاتها خطوة فخطوة. وعندما تريد تعلم مهارة معينة عليك تكرارها ذهنياً، فهذا سيمكنك من اكتسابها بسرعة.

إن الشريط من (باراليمينا = paralimina) المعنون " مولد السلوك الجديد " يزيل معوقات التعلم، ويرشد عقلك الباطن لتوظيف المهارة الجديدة في سلوكك.

- تَـحَرَّ عن أوضاع يمكنك فيها أن تستخدم مهاراتك.

للتمكن من مهارة ما استخدمها مرة بعد مرة، مدة قصيرة كل يوم حتى تتأكد أنك قد أتقنتها تماماً.

- اطلب من شخص ما أن يراقبك ويخبرك كيف تنجز عملك؟

وتذكر أن الحصول على تغذية راجعة ضروري لتواصل تقدمك نحو هدفك.

في ندوة القراءة التصويرية، سنعمل على إرشادك عبر كتب القراءة التصويرية، وممارسة "ألعاب مميزة"، والكشف عن نماذج مختلفة من التنشيط، وهذا كله يعطيك الفرصة لتغذية راجعة مباشرة.

- كن مثابراً. واعلم أنَّ هناك مراحل متتالية لتعلم معظم المهارات، وأنَّ فترة التعلم البطيء يتبعها فترة تحسن سريع، ثم فترة يبقى فيه الأداء نفسه تقريباً.. هذه المراحل عامة في تعلم المهارات؛ فإذا وجدت نفسك في فترة التعلم البطيء - مثلاً- فواظِبْ عليها، وتذكّر أن فترة أخرى من التحسن السريع قادمة. إن الشريط المعنون " المرشد الذاتي " من أشرطة (paralimina) يسهل الاستخدام الفعال لأية مهارة، فهويساعد على التخلص من التجريب الذاتي، ويحقق أهدافك بسهولة أكبر.

- وجِّه تعلمك نحوالنجاح. عندما توسع استيعابك، أضف تحسينات يمكنك أن تتقنها بسهولة. فمثلاً زِدْ بالتدريج عدد الكلمات القادحة (المحفزة) التي تلاحظها أثناء مرورك على الكتاب خلال خمس دقائق.

- اطلب من أصدقائك أن يشجعوك على استخدام المهارة. وعندما تحضر ندوة عن القراءة التصويرية، ستتوفر لديك فرصة لتستفيد من خبرات القراء الآخرين.

إن أفضل شبكة عمل داعمة لك لاستخدام القراءة التصويرية هي الأشخاص الذين يحضرون معك الندوة، أوممن يتابعون دراسة التعلم الشخصي للقراءة التصويرية.

- استخدم المهارات حتى تبدو أصيلة فيك. فبقدر ما تستخدم المهارة تصبح المهارة طبيعية أكثر.

أثناء تعلمك المهارة يمكن أن تشعر بالخجل أوالارتباك، وهذا أمر طبيعي، ولذا لا تدع هذا الارتباك يمنعك من التمكن من المهارة؛ فهل يتعلم الناس الضرب على الآلة الكاتبة إلا عندما تصبح الكتابة بالنسبة إليهم عادة؟ إننا لا نعلم المهارات إلا عبر استخدام التقنيات وتحمل المشاق في البداية.

وخلاصة القول:

المطلوب منك أن تطبق التقنيات الموجودة في هذا الكتاب بالكيفية التي تحقق فيها أهدافك. وإذا أردت أن تتمكن من قراءة العقل المتكامل، فاتبع هذه المقترحات الثلاث: استخدمها، استخدمها، استخدمها.

- تجنب اصطناع وقت متكلّف للتدريب، فالأمر يصبح شاقاً.

- عليك أن تقرأ ما تريد، وما تحتاج إليه في العمل، فاستخدم المنظومة!

يمكنك أن تعُدَّ نفسك مسجلاً في دورة القراءة التصويرية، وفي غضون ذلك نقّب في أكوام الكتب التي تطالها يدك والتي تدعوك لقراءتها.

- استخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) في المقروءات كافة؛ فبإمكانك أن تطبق هذه القراءة في جميع المواد المطبوعة: التقارير، والقصص، والكتب المدرسية، والأدلة الفنية، وأية وثيقة تصادفك في حياتك اليومية. وعندما تتعامل مع هذه المواد، يجب أن تشعر بالحرية في تبني أية استراتيجية من استراتيجيات النظام.

فعندما تقرأ قصة مثلاً، فلعلك تريد أن تستخدم بعضاً من الخطوات وتستبعد أخرى.. بعض القراء يستمتعون بقراءة الكتب كما لوأنهم يحضرون العروض السينيمائية وربما أكثر. لقد اكتشفت أن قراءة القصة تكون أكثر إثارة من العرض عندما أُعمل عقلي المتكامل.

أعمل عادة على تثبيت انتباهي والدخول في حالة التعلم المتسارع، ثم ألقي نظرة على القصة باحثاً عن أسماء أشخاص مهمين وأماكن وأشياء، ثم أقرأ الكتاب تصويرياً.

وأخيراً، أُتْبع القراءة التصويرية بالقراءة السريعة. وفي حالة القصة، ربما كانت الخطوة التنشيطية (التي تتضمن القراءة التصفحية والغوص) غير ضرورية للاستمتاع بالقصة.

أما في حالة الوثائق الضخمة، كالكتب المدرسية أوالأدلة الفنية، فإن الاستراتيجية المكونة من النظرة التمهيدية ثم القراءة التصويرية هي البداية المثلى. وبقدر كمية المعلومات التي تريد أن تستدعيها إلى ساحة الوعي، استفد من القراءة التصفحية والغوص. وهنا يمكن أن ترى حذف خطوة القراءة السريعة.

في أحيان كثيرة من الأفضل أن نتبع في قراءة المقالات القصيرة في المجلات الاستراتيجيةَ المكونة من النظرة التمهيدية، فالقراءة التصفحية والغوص دون القراءة التصويرية. أما المذكرات والرسائل فغالباً ما يمكن معالجتها بادئ ذي بدء بالنظرة التمهيدية، فالقراءة السريعة مع التركيز الشديد.

وباستخدام هذه الطريقة، سوف تختزلُ القراءةُ التصويرية- بصورة جوهرية- الزمنَ الذي تصرفه في طريقة القراءة اليومية المألوفة. وفيما يلي خمس **استراتيجيات** سوف تساعدك أيضاً في إدارة الوقت.

١ - اتَّبع الأولويات في القراءة. صنّف المواد المطبوعة في ثلاثة مستويات حسب الأفضلية: (أ) المواد الملحة. (ب) البنود المهمة دون الإلحاح. (ج) البنود التي يمكن إهمالها؛ ثم ابدأ باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) لقراءة البنود المفضلة في المستوى (أ).

٢- عالج الأبحاث مرة واحدة فقط: قرر كيف ستستجيب لكل جزء من البحث في أول مرة تقرؤه، ودوّن قرارك في الحال على ورقة أوعلى مذكرة.

٣- احمل المواد المقروءة دائماً معك: وظِّفْ فترة الانتظار للقراءة، وستعجب لما يمكن أن تنجز في خمس دقائق أوعشر - خلال فترات الانتظار- باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

٤- ألقِ نظرة أولية على كل ما هومهم. فإذا لم تفعل أكثر من ذلك، فاجعل نظرتك للوثيقة مدة ثلاثين ثانية على الأقل قبل أن تحفظها.

٥- استخدم القراءة التصويرية في أية فرصة تسنح لك.

والنصيحة المثلى هنا: اقرأ تصويرياً كل شيء تَطالُه يدك؛ فعندما تصلك مجلة تجارية فصلية أوصحيفة إخبارية أسبوعية، اقرأهما تصويرياً؛ ولا تنس أن تقلب الصفحات قبل أن تركز بصرك؛ وإذا لم تقم بعملية التنشيط، فإن هذا العرض يمكن أن يساعدك في المستقبل.

ادرس باستخدام عقلك المتكامل

القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تولّد طبيعياً استراتيجية كاملة للتحرك عبر ندوة القراءة.

تصور أنك تلقي نظرة على كل كتاب من كتب الندوة، وتقرؤه تصويرياً في اليوم الأول للندوة، أثناء الليل وفي الحلم تُراجَعُ المادة وتُنَظَّم وفق حاجاتك وهدفك.

إن كل دورة دراسية تحضرها تصبح دورة تنشيطية طبيعية.

أنشئ مصوراً ذهنياً لكل ما دوَّنته في الصف بمراجعة آنية لكامل المحاضرة؛ وعندما تحصل على المقررات الدراسية، ألقِ نظرة عليها واقرأها تصويرياً، واحضر الدرس لتنشيطها، ثم تصفحها وغُصْ لتغطية كل شي آخر تريد أن تدرسه.

قبل الاختبار، اقرأ تصويرياً هذه المقررات لتضع نفسك في حالة التدفق، ثم مارس القراءة السريعة للمقاطع المطلوبة في الاختبار.

وقبل كتابة التقارير، استخدم القراءة التصفحية والغوص للحصول على المفاهيم الأساسية التي تحتاجها، ثم تذكر المصور الذهني الذي رسمته في البداية.

بهذه المهارات الدراسية الفعالة، سوف تدهشك السهولة والمتعة في التعلم.

يداوم قارئ تصويري في كلية العلوم الإنسانية، لدراسة تسعة كتب خلال الفصل؛ واستغرق أقل من ثلاثين دقيقة في قراءة كتاب يزيد على ستمئة صفحة لتحضير بحث باستخدام قراءة العقل المتكامل، وقد حصل على التقدير "أ" في الدورة؛ وصرح بأنه قد صرف حوالي ساعتين إجمالاً باستخدام المنظومة.

إذا كنت تشك بهذه القصة، فتأكد من ذلك بنفسك، وجرب باستخدام الإجراءات التالية عندما تقرأ الكتب المدرسية. *والفكرة هنا هي تجزئة زمن الدراسة إلى فترات، طول الواحدة ثلاثون دقيقة،و تتضمن العمل العقلي والراحة الجسمية*. والنتيجة زيادة في التركيز والحفظ واستحضار كل ما قرأت.

١- اجمع كل المواد المقروءة التي تريد استخدامها أثناء الدراسة في الدورة، وضعها أمامك.

٢- خذ ثلاث دقائق إلى خمس لرسم الهدف، ثم ادخل الحالة المثالية للتعلم وكرر التأكيدات، واكتب التوجيهات بصيغة الحاضر. فمثلاً:

- إني على استعداد لاستيعاب الفصل الخامس والسادس من كتاب الفيزياء، وأجيب عن الأسئلة في نهاية كل فصل.

- بما أني سأدرس بعد عشرين دقيقة، فسأقوم بذلك مفعماً بالنشاط والتركيز غير المجهد.

- عندما أدرس، أشعر بالانتعاش والاسترخاء والثقة.

- عندما أستحضر هذه المعلومات في المستقبل، أسترخي وأصرف ذهني عنها، وحينئذ تتدفق المعلومات بحرية في ذهني، وأسترجع بسهولة المعلومات التي أرغب فيها.

٣- ابدأ دراستك في حالة التدفق، وفي وضع من الاسترخاء المتيقظ، وألقِ نظرة تمهيدية على المادة عدة دقائق، ثم فيما تبقى من الدقائق العشرين استخدم أي خطوة من خطوات القراءة التصويرية تتلاءم مع هدفك: التنشيط أوالقراءة السريعة.. حاول أن تبتعد عن كل ما يلهي.

٤- خذ فرصةً مدةَ خمس دقائق. ابتعد فيها تماماً عن جو القراءة، جسمياً وذهنياً في آن معاً، حتى لوكنت تشعر أن باستطاعتك الدراسة ساعاتٍ فَخُذْ هذه الفرصة، فذلك أمر ضروري. تعاهد مع نفسك على وقت محدد، وحافظ على تعهدك لأنه يبني ثقة بين عقلك الواعي وعقلك غير الواعي.

٥- عُدْ للخطوة الثانية، وأَعِد الكرّة مرتين أخريين مدةً إجمالية تساوي تسعين دقيقة؛ ثم أعطِ لنفسك فرصة خمس عشرة دقيقة بين هذه الكرَّات (المرّات).

إن سماع تغريد الطيور بشكل خفيف خلال دراستك يمكن أن يُعزز من حالة استرخائك؛ فقد بينت الدراسات أن الموسيقا الكلاسيكية والعصرية يمكن أن تساعد في إحداث تأثير كبير على الدماغ أثناء التعلم. ويساعد شريط باراليمينال المعنون بـ (شاحن الذاكرة) بعد الدراسة وقبل الاختبار، وكذلك فإنَّ شريط (القرين الشخصي) ذو قيمة كبيرة للتعليم.

قدِّم اختباراتك باستخدام عقلك المتكامل

عندما تقدم اختباراتك في المواد التي درستها باستخدام منظومة العقل المتكامل اتَّبع النصائح التالية؛ فهي ستساعدك على البقاء في حالة مستقرة من الاسترخاء المتيقظ أثناء الامتحان:

- ادخل في الحالة المثالية للاسترخاء المتيقظ.

- اقرأ تصويرياً جميع الأسئلة، ثم اقرأ السؤال الأول.

- أجب عن جميع الأسئلة التي تجدها سهلة أولاً، وابْقَ مركِّزاً على اللحظة الراهنة، واصرف النظر عن السؤال السابق، وكذلك عن التالي.

- إذا لم يحضرك الجواب بعد قراءة السؤال، فاصرف النظر عنه، وانتقل إلى السؤال التالي؛ لأن التماس جواب عن السؤال السابق قد أعطي مسبقاً لعقلك غير الواعي؛ وعندما تجيب عن الأسئلة السهلة، عُدْ واقرأ تلك الأسئلة التي مرَّت بك؛ فالقراءة الثانية ستعزز التماسك للأجوبة الملائمة في عقلك الواعي، وتساعد على ظهورها.

- تحرَّ الإشارات الصادرة عن عقلك بأن لديه الجواب الصحيح أو الملائم لسؤال الاختبار. وعوضاً عن التحليل المبالغ فيه لسؤال الاختبار، ادرس الإشارات التي يوجهها إليك عقلك الباطن، وانتبه جيداً للُّمعات الحدسية.

فمثلاً تَصَوَّرْ ضوء إشارة المرور التي تعين لك الاتجاه: الأخضر يعني امشِ، والأصفر يعني بالنسبة إلى أسئلة الاختبار؛ وبإمكانك أن تعرف الجواب، ولكن عليك أن تعمل بحذر، والأحمر يعني هنا قف، لا تُجِب عن هذا السؤال.

- تخلَّ عن أي شيء يمكن أن يشغلك ليكون إنجازك حسناً.

هذا وإن نتائج الاختبار الفردي بيَّنت أنه يفقد أهميته مع الزمن؛ وإن القسر يؤدي إلى الإحباط - غالباً وليس دائماً -. **فاحصل على ما تريد بالانصراف إلى ما تريد أن تحصل عليه.**

- عندما تقدم امتحاناً، توقف عدة مرات للاسترخاء.

- استمع ليلة الامتحان إلى أشرطة سماعية مثل (شاحن الذاكرة)، و(الموهبة الشخصية) التي تولد راحة ومهارات ذاكرية.

تخيَّر كيف تستخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل):

عندما تنهي هذا الفصل، فكّر بعمل قرائي نوعي، تواجهه عادة، مثل قراءة التقارير والمجلات التجارية، أو دراسة الكتب المدرسية.

استخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) بطرق تحقق هدفك.

تصوَّر كيف ومتى تستخدم التقنيات. فمثلاً، يمكن أن تجد نفسك تلقي نظرة على صحيفة الصباح، تُنْعِمُ النظر في العناوين والتعليقات المصورة؛ فعليك أن تعين الزمان والمكان الملائم الذي تستخدم فيه التقانات التي تختارها.

القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) وسيلةٌ ذات تطبيقات لا تحصى، وسترى كيف تجرب بعضاً منها. والآن أضف تطبيقاً آخر لذخيرتك من القراءة.. تأمَّلْ، وتعلَّمْ، وتخيَّرْ...

- محاسبة مجازة طُلِبَ منها أن تعمل مع هيئة رسمية لمناقشة ازدياد المضاربات برؤوس الأموال؛ ولم تُتِح مسؤولياتها الكبيرة فرصة لها للتحضير إلا بعد الظهر.

اختارت عدة كتب لتقرأها تصويرياً وتنشطها، وشعرت أنها أنجزت كما لو أنها صرفت عدة أيام وهي تقرأ وتكتب، وقدمت المعلومات المطلوبة بإيجاز، ولاقت قبولاً حسناً.

- طالب في علم الحشرات، حضّر للامتحان باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، فرسم المصور الذهني للأوَّليات وحصل على ١٠٠٪ في الامتحان. وفوجئ بذلك.

الفصل التاسع

تَشارُك (تداوُل) المعلومات من خلال عمل الفريق

يشكو رجال الأعمال كثيراً من كثافة المدونات التي تعرض لهم في العمل من أدلة فنية للأجهزة وبرمجيات وأكوام من المطبوعات الحاسوبية وغيرها... وكأني أرى أعين هؤلاء الناس تتشوق إلي، وتعلوها الدهشة عندما أقترح حلاً لهذه المشكلة يتضمن القراءة التصويرية.

عندما قدَّمتُ الندوة الأولى للقراءة التصويرية في مينوبوليس جاءني عدد من المشاركين، قال أحدهم وهويحمل كومة من التقارير: هذه الندوة هامة جداً، ولكن كيف نطبق تقنيات القراءة على هذه؟ وألقى الكومة على الطاولة. فقلت له بشيء من اللوم: سنغطي هذا النوع من التطبيقات خلال الفصل القادم.

بعد ظهر ذلك اليوم، نظفت مقعدي وتناولت الوثيقة الأولى، وكانت تقريراً صادراً عن الحاسوب مغلفاً بغلاف أزرق، وضعته أمامي ونظرت فيه، وقرأت العنوان.. شعرت في الحال أن دماغي يكاد ينفجر، وبدأت أفكر بما سأعلمه في الفصل التالي.. كان يخامرني شعور بالخزي، إنها صدمة لاشك.. وسأدعوها صدمة الوثيقة.

قلبت الغلاف بلا مبالاة، وجرَّبت أن أقرأ قائمة المحتويات، ووجدتُ أنْ لا شيء له معنى، واستولى عليّ جو من الخوف. ودون شعور أوقفت كل شيء، واستنشقت نفساً عميقاً، ودخلت في حالة التعلم المتسارع.

فتحت عيني، ودخلت مرحلة التركيز التصويري، وقرأت التقرير تصويرياً، مرة من الأعلى نحو الأدنى ومرة من الأدنى نحو الأعلى، وبعد القراءة أغمضت عيني وتركت العَنان لنفسي.

وبعد قليل فتحت عيني، ونظرت إلى قائمة المحتويات ثانية، وبأعجوبة أصبح لكل شيء معنى؛ فألقيت نظرة أولية على التقرير، واستطعت أن أكتشف البنية الهيكلية له، والمعلومات التي يغطيها والغرض منه، والنتائج المستخلصة منه. قرأته تصفحياً وغصت فيه، وفي دقائق عرفت تماماً المعطيات التي يحتاجها مديرو العمليات من التقرير.. شيء رائع!

قفزت إلى الوثيقة الثانية مثل طفل في مخزن ألعاب؛ فأخذ هذا مني ما بين ١١ إلى ١٣ دقيقة لقراءة أية وثيقة منها بصورة تكفي لفهمها ومناقشتها.

تصوَّرْ كم كانت ثقتي كبيرة في الفصل الثاني، فقد وصفت كيف يمكن أن تُقرأ التقارير باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، واعترف لي أحد المديرين أني فهمت التقارير بصورة أفضل منه، مع العلم أن قِسْمَه يُعِدُّ تقارير مماثلة كلَّ فصل.

إن قراءة أكوام من أوراق العمل أو الأبحاث المعدة من قبل الأساتذة تصبح سهلة باستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل). فإذا احتجت أن تتآلف مع وثيقة قبيل اجتماعٍ ما، فمن المفيد أن تتبع الاستراتيجية التالية:

تنشيط الفريق

هَبْ أنك تترأس فريقاً مكوناً من ثلاثة أشخاص، وكل واحد منهم يختص بقسم معين من شركتك؛ فالأول يعمل غالباً في قسم الموارد البشرية، والثاني يتعامل دائماً مع محللي النظم في قسم معالجة المعطيات، أما الثالث فتنحصر مسؤولياته في التسويق وتطوير الإنتاج.

لنفرض أنك تَسلَّمتَ في أحد الأيام دليل برمجة لنظام حاسوبي جديد؛ ونظرتَ إلى قائمة المحتويات، فوجدتَ أمامك ٦٠٠ صفحة، عليك قراءتها في غضون أسبوع واحد. إن أحد الخيارات للتعامل مع هذا الوضع هوالخيار التقليدي: وهوأن تحاول أنت ومن معك أن تقرأ الدليل من بدايته إلى نهايته، ومعنى هذا ألا تَنعم بساعة من النوم عدة ليالٍ.

عوضاً عن ذلك حاول أن تتبع هذه الطريقة: أَعْطِ لكل منهم نسخة عن الدليل، واطلب منه أن يصطحب النسخة إلى بيته ليلةً واحدة، ويلقي عليها نظرة من خمس دقائق إلى تسع، ثم يصرف عدة دقائق أخرى للقراءة التصويرية قبل أن يذهب للنوم. وفي اليوم التالي اعقد اجتماعاً للفريقِ لتنشيطِ الوثيقة ومناقشتها.

أثناء الاجتماع، اسأل كل واحد من المجتمعين ماذا فهم من قراءته الأولية للدليل؛ فهذا يضمن أن يبدأ كل منهم من إطار مرجعي مماثل لاختصاصه، ثم أعطِ الفريق مهمة تنشيطية، ثم اطلب من كل منهم أن يصرف سبع دقائق إلى عشر في القراءة التصفحية والغوص في الدليل ليجد معلومات مميزة.. كلِّفْهم بنقاط محددة للتركيز عليها مرفقة بأسئلة ترتبط بمجالات اهتماماتهم الشخصية أوالوظيفية.

فمثلاً اسأل خبير الموارد البشرية أن يتصفح ويغوص في الدليل لتكوين فكرة حول تأثير النظام الجديد على حاجة الشركة لموظفين جدد أولبرامج تدريبية؛ واطلب من مدير النظام أن يوفق بين الجانب الفني والنظم القائمة. وبعد إتمام هذه المهمة، انتقل إلى الخطوة التالية وهي تنشيط الدليل في مناقشة جماعية؛ وذلك بأن يخصص لكل واحد خمس دقائق، يتحدث فيها ماذا استخلص من النص في القراءة التصويرية والغوص؛ واطلب من أحدهم أن يرسم مصوراً ذهنياً شاملاً، يضع فيه النقاط الرئيسة الموصوفة، ثم أَتْبع المصور الذهني بمناقشة مفتوحة، تسمح فيها لموظفيك أن يتبادلوا الأسئلة حول النقط المميزة التي استخلصوها.

جرب هذه الاستراتيجية، وسوف تدهش لغنى ما ينتج عن هذه المناقشة وقيمته. وعندما يتبادل الموظفون الأسئلة يساعد بعضهم بعضاً لتنشيط المادة التي قرؤوها. في الحقيقة، هذه الاستراتيجية تتكون من قراءة تصويرية يتبعها تنشيط جماعي.

إن لجان المراقبة تستخدم عادة هذه الاستراتيجية؛ فلقد رأيتهم يقلصون أزمنة قراءتهم اليومية المألوفة من عدة ساعات إلى بضع دقائق، ولكن بفعالية عالية؛ والشيء الآخر أن هذه الطريقة تحث الناس على تشارُك (تَداوُل وتبادل ومناقشة) المعلومات فيما بينهم.

شيء نادر يثير الدهشة في عصر المعلومات، والمكافأة هنا عينية؛ فالأشخاص رفيعو المستوى، لا يرون ضرورة للاندفاع داخل الأدلة ساعات طويلة، ولكن عوضاً عن ذلك، بإمكانهم الالتفات إلى ما يحسنون عمله.

إن اللجان التي تسعى لقرارات مثمرة وقابلة للتنفيذ تستخدم تقنية تشارُك (تَداوُل وتبادل) المعلومات والتعلم لتصبح أكثر فعالية خلال العمل.

هذه واحدة من أقوى التقنيات التي أعرفها للتعامل مع كثرة المعلومات وصدمة الوثيقة. ومن المستبعد أن نتوقع أن يمتلك أي شخص جميع المعلومات حول موضوع ما، فلتلافي ذلك نستخدم القراءة التصويرية منظومة العقل المتكامل لإيجاد طريقة منظمة لتبادل المعلومات بين الأقسام وحقول الخبرات.

إذا رغبت باستخدام هذه الطريقة بصورة بناءة، ففيما يلي خطة تبين لك خطوات العمل؛ وتستخدم كلما وجدت جماعة تسعى إلى تشارُك المعلومات وفهم المدوَّنات.

١- المهمة قبيل الجلسة:

تبدأ العملية بمذكرة من قبل مشرف الفريق مع قراءة للمهمة؛ وتوضح هذه المذكرة الهدف والنتائج المقصودة من هذا الاجتماع.

٢- التحضير الفردي:

أكمل قراءة المهمة على مراحل:

- التحضير (من دقيقة إلى دقيقتين).

- مراجعة المادة (من ثلاث دقائق إلى تسع).

- القراءة التصويرية (من دقيقة إلى ثلاث).

- الاختيار: القراءة التصفحية والغوص (عشر دقائق على الأكثر).

- تصور – قبل النوم – عملية تنشيط المواد وإنجاز نِتاجات الفريق بنجاح.

٣- تنشيط الفريق:

- ذكِّر ثانية بهدف الفريق، ولخص القراءة بوصف الوثيقة بعبارات عامة، وناقش نموذج التقرير أو المقال، والنقط الرئيسة فيه، والأسئلة التي يطرحها الكاتب.

- عَنْوِن المَقاطع التي يجب تحليلها ونوعية التحليل التي تطلبها من كل شخص. فمثلاً، يمكن أن يرى أحد الأشخاص التقرير من زاوية الخبرة الإدارية، ويمكن أن يكتشف آخر المشكلات التي تطرح، ويمكن لثالث أن يتحرى الحد الأدنى للنفقات المالية.

اطلب من كل عضوفي الفريق أن يقرأ المقطع المعنون قراءة سريعة، أويقرأ تصفحياً النص بأكمله حتى يتعرَّف على الأفكار المفتاحية التي اكتشفوها، وتذكر أن تحدد الزمن لإنجاز هذا العمل (القرَّاء التصويريون المدربون ينشطون عادة من خمس عشرة صفحة إلى ثلاثين من تقريرٍ ما خلال سبع دقائق إلى اثنتي عشرة دقيقة).

٤ – المناقشة – الصيغة التحليلية:

- اكتب الخطوط العامة لبنية الوثيقة ومحتوياتها.

- نظِّم جدولاً بالكلمات القادحة (المحفِّزة) وحدِّد معانيها. هل تتغير تلك المعاني في موضع ما من النص؟

- نظِّم جدولاً بالاقتراحات الأساسية، ما الأفكار التي يقوم عليها الموضوع والحقائق التي تقدمها المدوَّنة؟ نظم هذه الآراء والحقائق وفق نسق منطقي لاكتشاف المناقشات المفتاحية.

إذا توصلت إلى النتيجة بداية، فابحث عن الأسباب الداعمة لها؛ أما إذا وجدت الأسباب أولاً، فانظر إلى أين تقودك.

- تفحَّص المسائل المعنية، والحلول المقترحة.. ما المسائل التي قدم لها الكاتب حلولاً؟ هل ثمة مسألة بقيت دون حل؟

- انقد النص، وناقش ميزات الأفكار المطروحة وخلفياتها، وأيها أنت على وفاق معها وما نقط الخلاف؟

٥- المناقشة - الصيغة الخلّاقة (المبدعة):

يمكن لفريقك أن ينخرط في مناقشة مبدعة عوضاً عن المناقشة التحليلية؛ فإذا كانت الحالة هكذا، فإن هذه الصيغة تكون أكثر ملاءمة.

- صف (الاستجابة الشعورية) للمواد المكتوبة، ولاتنس أن هذه المشاعر تحدد لك المستوى الذي تفسر به المعلومات.

- سجل الحقائق والمعلومات التي استخلصتها من النص.

- اعقد جلسة تفعيل (عصف) الدماغ.. حول معنى هذه المعلومات وعلاقتها بنِتاجات الفريق.

- خطط لما عليك أن تفعله إزاء كل هذه المعلومات، وضع الخطوة التالية لعمل الفريق.

إن فوائد القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) يمكن أن تتخلل عبر منظمتك، وتغيِّر الطريقة التي تحصل بها على أشياء أنجزت أثناء العمل. إن اتخاذ قرار المشاركة يحصل عندما يشارك كل واحد بقاعدة المعلومات نفسها؛ وباستخدام هذه التقنيات يعمل الأفراد دون جهود أوعوائق تقريباً.

إن تخصيص بضع دقائق للنظرة الأولية والفراسة التصويرية في الليل ليس بالشيء الكثير؛ وإن تخصيص عشر دقائق في الاجتماع لتفعيل العقل المتكامل وتنشيط المعلومات التي لها صلة بالموضوع، بالإضافة إلى هدف قوي للوصول إلى حل للمسألة أمر مثمر جداً. ولدى المشاركة بالمعلومات المنشطة، فإن الفريق بكامله يركز على اتخاذ القرار.

دع فريقك ينهمك في العمل

كيف ستجعل زبائنك يبدؤون اليوم؟ اشتر لهم نسخاً من هذا الكتاب، واطلب منهم أن يلقوا نظرة أولية عليه ويقرؤوا تصويرياً كامل الكتاب، ثم نشِّط هذا الفصل فقط.. هل تعتقد أن ذلك سوف يثير فضولهم؟!

في الحقيقة، فكرة جيدة أن يتعلم كل واحد هذه المهارات. فذكِّرهم أن يستخدموا في البداية الدليل المسمى (كيف تقرأ هذا الكتاب)، ويقرؤوا الكتاب حتى المستوى الثاني؛ وهذا يحتاج إلى ساعة واحدة. فلنفرض أنك اشتريت مقررات الدورة الخاصة بالتعلم الشخصي للقراءة التصويرية، وفي هذه الحالة أنصحك أن ترفق مجموعة الدليل والمقررات (بالشريط المسموع) خلال القراءة..

ثمة طريقة أخرى هي أن تستقدم مدرباً للقراءة التصويرية لشركتك للتدريب، فادع الآن فريق استراتيجيات التعلم للاستعلام عن برنامج التدريب داخل الشركة.

لا تقلق عندما تشارك في الاجتماعات، ولم تتمكن من قراءة التقرير. كم كانت مرهقة تلك الليالي التي تحمل فيها المكتوبات بمشقة إلى البيت، فتكدسها ثم تتجاهلها؛ فبإمكانك الآن أن تأخذ زمام المبادرة حيثما تكون.

فالمعلومات تُعد ذخيرة لأولئك الذين يعرفون كيف يُثْرونها ويوظفونها بطرائق مفيدة.

افعل هذا ببساطة، وستبدو لك مظاهر النجاح.. وتستطيع أن تتقدم بخطوات نوعية فتـُثري تطبيقاتك لهذه الأفكار، كما تتعلم كيف...

الفصل العاشر

أغْنِ خبرتك في القراءة التصويرية

إن قولهم: لا يمكن أن نَجني دون ألم، غير مقبول في الأمور العقلية. فأنت ببساطة، لا تستطيع أن تصبح ماهراً بالقراءة التصويرية وأنت تقاوم -تجبر- نفسك على القراءة.

إني أُغْني استخدامي لهذه المنظومة؛ ففي كل مرة أكتشف مساحات مترابطة في تصوري الذاتي. وعندما تكتشف بنفسك أنك أصبحت أكثر مهارة في عناصر القراءة التصويرية، ستلاحظ تحسناً حقيقياً في نوعية حياتك كلها.

تعهد العلاقة بين البصر والعقل

القرّاء السريعون جداً هم القراء البصريون؛ فهم يعتمدون العلاقة المباشرة بين البصر والدماغ.. إنهم لا يحتاجون إلى تهجئة الكلمات لفهم المواد المكتوبة؛ فقد أشارت الدراسات أن تهجئة الكلمات ليست عاملاً مهماً في الفهم.

اعتمد على بصرك فقط لتتلقى المعلومات التي تريدها من القراءة، فكثير منا يصرفون السنين يتزودون بعادات متضاربة.. يتلقون إيعازات بصرية وسمعية لفهم ما يقرؤون؛ فمن الممكن ألا يتمكن الدماغ من التنسيق بين هذه الإيعازات أوّلَ وهلة.

وللمساعدة على تطوير مقدرتك، استرخ عندما تريد القراءة ولا تجهد نفسك للفهم من المرور الأول أوالثاني على المادة، وامتدح نفسك كلما قمت بواحدة من تقنيات القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

اعتمد التدريب البصري

المعالجة البصرية- وتسمى أيضاً التدريب البصري الوظيفي أوالتدريب الإدراكي الحسي- يمكن أن يكون طريقة لتحسين مهاراتك في القراءة؛ ومثل هذا التدريب يقوي فيك حاسة البصر، وقدرة الدماغ على معالجة المعلومات المكتوبة.

وقد تضمن التدريب البصري الذي تلقيتُه تمرينات لتجميع البصر وتفريقه بما يتلاءم مع تركيزي من البعيد إلى القريب، متعقباً الأشياء المتحركة بعفوية، ناشراً مخزون الذاكرة البصرية قصيرة الأمد، وموسعاً أفق الرؤية. وإن تطوير هذه المهارات يُفضي إلى نظام للرؤية أقوى وأكثر توازناً، وتتولد نتيجة لذلك كفاءة كبيرة في جميع الأعمال البصرية، ولا سيما القراءة.

وسع إدراكك الكِفافي

إن تنمية الإدراك الكِفافي: يعني العمل على توسيع حقل الرؤية، بحيث يشمل مادة القراءة وسواها، وملاحظة ما ليس واقعاً في البؤرة تماماً؛ والهدف من ذلك إدخال المعلومات التي تفوت ملاحظتها عادة على العقل الواعي؛ والفائدة من هذا أن المعلومات الكائنة خارج ٩٩٪ من حقل الرؤية، يمكن أن تكون لها فعالية ملحوظة.

إنَّ تَوسُّع الحدقة يزيد الرؤية الكفافية؛ وهذا يحصل طبيعياً عندما تتناقص شدة الضوء، أوعندما يتفرق النظر كما في حالة التركيز التصويري. وكمساعدة لاستخدام هذه الطريقة أنصح أن تقرأ في ضوء خافت.

صُمِّمَت القراءة التصويرية لتفتح حقل الرؤية أمامنا. كما لو أبعدت حَكَمَةَ الفرسِ عن المستطلع[1]. والتدريب على القراءة التصويرية يساعدك أن تلاحظ أكثر مما يقع تجاهك، فمثلاً تلاحظ حواف الكتاب أكثر مما تلاحظ كلمة أو جملة كلماتَ.

هناك تطبيقات أخرى للإدراك الكفافي النامي؛ ففيه تزيد من استجابتك للتنبيه البصري في محيطك. وتصبح التطبيقات غير محدودة. فمثلاً، يمكنك أن تقود سيارة بأمان أكثر، وتزيد من براعتك في الرياضة مثل كرة المضرب والتنس، وتعمل بسهولة أكثر في محيط عملٍ مكتبي، وتستدل على مواد في المخزن بسرعة أكبر، وتزيد سرعتك في الطباعة على الآلة الكاتبة..

ولدينا بعض الطرائق البسيطة للتعامل مع الإدراك الكفافي.

- عندما تقود سيارة تنظر - طبعاً - إلى الشارع، وعليك أن تراقب طرفي الطريق؛ فحاول أن تكشف حركة السير حولك في المرايا الجانبية، واقرأ لوحات الإعلانات دون النظر إليها.

---

(١) حكمة الفرس: ما يوضع على عيني الفرس لتضييق ساحة الرؤية عنده. ويُقال لها بالعامية: الشوَّافات).

- حدِّق بنظرة خافتة إلى الأفق وأنت تسير، واستقبل البانوراما[1] الواسعة للعالم من حولك.

- انتبه أثناء الحوارات إلى الحلي والملابس التي يرتديها الناس، بينما أنت تنظر فقط إلى وجوههم.

- حين القراءة، انتبه إلى حواف الكتاب أو الفراغات بين الفقرات.

- تعاملْ مع خبير في الدراسات الإنسانية. وتُعَدُّ مدارس (تي تشي وإيكيدو) مثالية لهذا الغرض.

- عليك أن تقرأ تصويرياً الكتب التي تعلِّم هذا اللون من الإدراك المتصف باتساع ساحة الرؤية والاسترخاء؛ فإن مثل هذه الكتب تقدم كثيراً من التدريبات لبناء مهارات تتعلق بالقراءة التصويرية.

بعد القراءة التصويرية للكتب التي تُعلِّم التأمل والإدراك المتسع، لا تنشط هذه الكتب آنياً، ودعْ ذلك عدة أيام، ثم راقبْ ماذا يحدث، ودعْ عقلك غير الواعي يدهشك ويسحرك بالمهارات الجديدة التي اكتسبتها.. راقبْ خبراتك لتكتشف أن تلك اللحظات السحرية ستصبح أكثر فأكثر كلما تحسنت نوعية حياتك.

---

(١) البانوراما: النظرة الكلية.

ادخل حالات الاسترخاء اليقظ

تحدث حالة التعلم المتسارع عندما ندخل في حالة التماس مع عمليات العقل غير الواعي؛ وإن علامة هذه الخبرة تظهر في حالة الاسترخاء اليقظ.

ادخل في هذه الحالة، ولاحظ أنك تستطيع أن تغير نوعية التفكير والشعور الذي تحمله. فهذه الحالة تؤثر على التوالي فيزيولوجياً على الجملة العصبية اللاإرادية، ومعدل ضربات القلب، وتوسع إنسان العين، والتعرق وهرمون الأدرينالين. كل هذه الوظائف يتحكم بها العقل غير الواعي. وهذا يعني أن الأفكار الهادئة يمكن أن تسجل مباشرة في الجسم، ويتبع هذا أنه عندما تكون مسترخياً فيزيائياً ومتيقظاً عقلياً، فإنك تملك المرونة القصوى والتحكم في الطريقة التي تفكر فيها وتشعر بها. فالتعلم يمكن أن يكون أكثر سهولة في هذه الحالة من التعلم المتسارع.

ولتعزيز مهارتك في إنجاز الاسترخاء اليقظ:

- مارس تحكماً بسيطاً على غذائك وتمريناتك؛ فالجسم والعقل اللذان يغذيان جيداً يقودان إلى عقل سليم متوازن؛ فخفف من أكل الدهون، والسكاكر.

ولتفعيل القراءة التصويرية:

- اشرب ماء ساخناً؛ لأن هذا الماء يساعد الدم على حمل الأوكسجين إلى الدماغ.

- التحقْ بدورة للقراءة التصويرية مع مدرس مجاز من نقابة استراتيجيات التعلم.

- تبادل المعلومات مع شخص آخر يضيف إلى ذكائك الاجتماعي.

هذا كل ما يتطلب منك غالباً لكي تنطلق قابليتك في القراءة التصويرية.

والآن:

- انتظر لحظة، ثم خذ شهيقاً عميقاً وزفيراً بطيئاً، ولاحظ الاسترخاء والمشاعر الهادئة التي تتدفق بيسر في جسمك.

- قم بالعد ذهنياً من ٥٠ إلى ١ وأنت في حالة التعلم المتسارع، وادخل مكانك الهادئ (كما هو موصوف في الصفحة ٥٣)، ثم مع كل نَفَس عُدَّ رقماً أو رقمين.

- استمع إلى أشرطة وبرامج صوتية معدة للاسترخاء.

- تعلم البرمجة اللغوية العصبية (NLP). ويُقدم المدرب المجاز بالبرمجة اللغوية العصبية تدريباً في(NLP) لتغيير السلوك. وهذه الجلسات التدريبية تساعد المشاركين في إغناء حالة التعلم المتسارع.

- قُمْ بدراسة أولية للتأمل. فالعديد من الأساتذة ذائعي الصيت والمراكز المنتشرة في العالم يعلمون دورات أولية ومتوسطة ومتقدمة في التأمل. وإن راجا يوغا (وتعني الطريق الملكي لليوغا) هي النظام الذي يقود لكثير من الاكتشافات المبكرة للتعلم المتسارع.

إني أشجع دراسة كثير من أشكال التأمل، ولكن **عليك أن تحترس من المجموعات التي تخطف الخيارات منك، أوتصر على التقيد الشديد بالتمرينات التي تسلب منك حرية الإرادة.**

- اقرأ تصويرياً الكتب المتعلقة بالتدريب الذاتي والتنويم الذاتي والتأمل والصلاة التأملية[1]. وليس عليك أن تنشط كل كتاب وفقاً لترتيب المفاهيم التي تفيدك في حياتك.

استخدم الأشرطة السمعية الداعمة

إن الطريقة الناجعة لتقوية مهارات القراءة منظومة العقل المتكامل وإغنائها، هي استخدام الأشرطة السمعية. ولعل أفضل الأشرطة هي التي تؤكد قدرتك على التعلم والاسترخاء وعلى بناء سلوكيات جديدة، فينصح باستخدامها في أغلب الأحيان.

لقد طورت أشرطة تربط الاسترخاء التدريجي مع تقنيات (NLP)؛ وهذه الأشرطة تؤلف بين مسارات مختلفة للعمل؛ فأحد المسارات الذي تغلب عليه الخاصة التحليلية - وينتمي للقسم الأيسر من الدماغ - يقودك خطوة فخطوة ليوصلك إلى الهدف؛ ومسار آخر - ينتمي إلى القسم الأيمن من الدماغ - يستخدم القصص والـمُتخيَّل المـُرَمَّز ليعزز الرسالة الأساسية للأشرطة.

هذه الأشرطة لا تحتوي على رسائل دون عتبة الوعي، وليست مصممة لتحريض غشيات النوم، ومع ذلك، فهي في الحقيقة توقف الغشيات السلبية التي تجعل كثيراً من الناس مرتبكين ولا حيلة لهم.

---

(١) إن التأمل والتفكر في ملكوت الله يساعد الإنسان على الرؤية الصحيحة. ولقد علمنا الله ذلك في قوله: ﴿ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا سُبْحَـٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿١٩١﴾﴾ سورة آل عمران: ١٩١.

العديد من هذه الأشرطة مصممة نوعياً لدعم خطوات منظومة العقل المتكامل.

١- المؤهلات الشخصية تساعدك للدخول في حالة التدفق واستخدام كامل معطيات عقلك الباطن من أجل التعلم.

٢- الموجه الذاتي: يساعدك للدخول في حالة التدفق، ويحركك نحو أهدافك دون معوقات ذاتية؛ وهذا الشريط مفيد، ولا سيما إذا أوضحت لنفسك المقروءات التي تريدها أوتحتاجها.

٣- تَجَنَّبْه: يساعدك في حذف المماطلة ويحثك أن تتصرف آنياً؛ وإذا وجدت نفسك تتردد في القراءة، فهذا الشريط يمكن أن يساعدك حقاً.

٤- مولد السلوك الجديد: يساعدك بأن يوجِد لديك عادة القراءة، ويجعلك تتغلب على المعوقات.

٥- مولد السيرة الجديدة: يساعدك في التغلب على الشعور بكونك قارئاً ضعيفاً أو أنك لم تكن طالباً جيداً في المدرسة.

٦- التحرر من القلق: يساعدك في التغلب على حالات القلق الخاصة بالقراءة وتقديم الاختبارات، وتحمل مسؤولية النتيجة.

٧- الاعتقاد: يساعدك على تغيير قناعاتك الثابتة التي يمكن أن تمنعك من الاستمتاع بفوائد القراءة جميعها.

٨- اللعبة الرائعة: تساعدك في برمجة واستدعاء أحلامك التي يمكن أن تكون أداة فعالة ومنشطة للقراءة التصويرية.

٩- الازدهار: يساعدك أن تستمتع بفوائد القراءة التصويرية والحصول على الترقيات، والإنتاجية العالية، ونيل الدرجات الأفضل...

١٠- الاسترخاء العميق: يساعدك في إغناء حالة القراءة التصويرية بالاسترخاء اليقظ.

١١- شاحن التقدير الذاتي: يساعدك في بناء المفهوم الذاتي الإيجابي.

١٢- شاحن عشر دقائق: يساعد في التنشيط الذهني، ويعيد الحيوية لجسمك. وهذا مفيد لجلسات دراسية طويلة.

التأسيس للنتائج التي تَنشُدُها

إن وضوح الأهداف وحسن صياغتها أمرٌ أساسيٌ في الحصول على نتائج ذات معنى في الحياة؛ ويُعَدُّ العقل الباطن جهاز البحث عن الهدف، ويجب أن يقصد هدفاً معيناً كي يصيب هذا الهدف. وللحصول على فائدة ذات أهمية من القراءة التصويرية، ضع دائماً أهدافاً واضحة؛ واتخذ هدفاً لك في كل مرة تقرأ فيها. وفيما يلي بعض الطرائق المقترحة لدعم هذا النشاط:

- دوّن في مذكرتك اليومية ضمن قائمة "ماذا علي أن أعمل؟": علي أن أستخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؛ وتذكّر أن تكامل هذه المهارات يتم عندما تطبقها. لا تقلق بشأن التدرب عليها، استخدمها ببساطة عندما تقرأ. إن كلمة "تدريب" تتضمن توفير وقت لعمل شيء ما عليك أن تعمله؛ فتخففْ من الضغوط، وأضفْ عملية العقل المتكامل هذه فقط للإمساك بأولوياتك في القراءة كل يوم.

- ضعْ أهدافاً نوعية للقراءة، وأشركْ فيها زملاءك في القراءة التصويرية، الذين يمكن أن يتابعوا عملك؛ وعندما تضع هدفاً وطّن نفسك على الفوز. ضع أهدافاً متواضعة تمثل ما تريد تحقيقه، أهدافاً توسع قابلياتك، وفي الوقت نفسه تستطيع أن تنجزها بصورة طبيعية.

- إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها، فلا تُجْهِدْ نفسك. تصرَّفْ دائماً بمرونة بالخيارات. ولكن تذكَّرْ، *إذا كنت تعمل ما كنت تعمله دائماً، فستحصل على ما كنت تحصل عليه دائماً*. إذاً اعمل بصورة مختلفة، وتحدَّ العادات القديمة، وتأكدْ من قدراتك العقلية الكامنة.

- لِيكُنْ لك هدف في كل ما تقرؤه. يمكنك أن تفضل الاستماع إلى سلسلة الأشرطة السمعية التي طورتها بعنوان "الاحتفال الشخصي"؛ تستمع فيها إلى عشرات الأشخاص، جميع زبائن استراتيجيات التعلم، وأكد هدفك في من تكون، ماذا تعمل، كل ما تملك، كل شيء تحصل عليه في حياتك.

- استخدم فرقاء ناجحين للحصول على المساعدة التي تحتاجها في إنجاز أهدافك. وهؤلاء الفرقاء يتألفون عادة من مجموعات مكونة من ثلاث إلى خمس قراء تصويريين يلتقون بانتظام لمساعدة بعضهم بعضاً لإنجاز أهدافهم.

إنها مهمة كبيرة أن تلتقي كل شهر لتقرأ مع آخرين، ولكنك مدين دائماً لأولئك الذين يفعلون ذلك. ولمزيد من المعلومات عن الفرقاء الناجحين، اقرأ تصويرياً "أعمال الفريق" لـ بربارة شير وَ آن غوتليب.

استخدم تقنيات الذاكرة

إن ظاهرة "على رأس اللسان" هي مثال على معرفة شيء مع عدم القدرة على التعبير عنه. وهذا شائع لدى كثير من الناس في تذكر الأسماء.

إن التقنية المفضلة هي جعل المعلومات تنتقل من العقل اللاواعي إلى العقل الواعي لإعطاء نفسك مجالاً للتذكر. فمثلاً، تحدث لنفسك: "أعرف اسم هذا الشخص". سأتذكر اسمه الآن؛ ثم اصرفْ ذهنك عن ذلك، واترك لعقلك أن يتذكره.

اعتمد هذه القاعدة: ما تريد أن يحدث، توقعه أن يحدث، أزحه عن الطريق ودعه يحدث. هذا هو الموقف الإيجابي تجاه نفسك؛ فهو يمثل الثقة بأن عقلك مؤهل ومستعدٌ أن يخدمك متى أردت. والإيمان الإيجابي بكمال عقلك هو حجر الزاوية في نجاح قراءة العقل المتكامل٠.

العب (تصرَّفْ بمرونة) بأحلامك

عندما تتذكر أحلامك؛ فإنك تبني جسراً قوياً إلى عقلك اللاواعي. ومن ثم فهذا يعطيك حرية أكبر للاتصال الواعي بالمصادر الواسعة لرصيدك الداخلي من المعطيات.

في دورة القراءة التصويرية، نعلمك **كيف تستخدم الأحلام للمساعدة في تنشيط الكتب التي قرأتها تصويرياً**. بدايةً، تذكر أحلامك عندما تستيقظ، فعندما تفعل هذا، ستجد لديك أحلاماً واضحة، يمكن أن تجيب فيها بوعي عن الحوادث التي في الحلم، وبقدر ما تتذكر أحلامك، وتكون أوضح، وصورها ذات تفاصيل أدق، ستكون هذه الأحلام مفهومة أكثر.

وتذكر **أن الدافعية هي مفتاح**؛ ففي معظم الأحيان، إذا أردت أن تتذكر أحلامك، فصمِّمْ على ذلك، فكثير من الناس، يتعمدون أن يتذكروا، وينبهون أنفسهم لهذا المقصد قبيل النوم تماماً.

لتفعيل هذا الحل، أبقِ على القلم والورق بجانب السرير، وارسم مخططاً ذهنياً لأحلامك في كل مرة تستيقظ فيها. فهذا يساعدك أن تتذكر الأحلام أكثر في المستقبل.

وهناك طريقة أخرى لتتذكر الأحلام، وهي أن تسأل نفسك في كل مرة تستيقظ ماذا حلمت بالضبط؟ يجب أن يكون هذا أول ما تفكر به بعد الاستيقاظ، وإلا فيمكن أن تنسى بعضاً من الحلم أوتنساه بكامله.

كن صبوراً وأنت تحاول تذكر الأحلام، وعندما تستيقظ صباحاً لا تتحرك أوتفكر في أي شيء آخر، فإن مشاهد الحلم ستُقْبل عليك. تفحص أفكارك ومشاعرك وأنت مضطجع على سريرك، فهذا يزودك غالباً بالتلميحات الضرورية لتستعيد الحلم بكامله.. وحافظ على هذا الوضع حتى لولم تستعِد أي شيء من حلمك في البداية.

لقد طورت شريطاً باسم "لعبة الحلم" للمساعدة في استذكار الأحلام. ويمكنك أن تعتمد هذا الكتاب أيضاً كنقطة انطلاق هذه الليلة؛ فمعظم هذا الكتاب مملوء بالمعلومات التي ستغير الطريقة التي سترى بها الصفحات المطبوعة من الآن فصاعداً؛ وسيساعدك هذا الكتاب على الغوص داخل مخزونك في العقل غير الواعي، فاستخدمه كإحدى الأدوات الكثيرة التي تملكها، وذلك بقراءته تصويرياً قبل أن تنام.

التحق بدورة القراءة التصويرية

التحق بدورة القراءة التصويرية؛ فالدورة تختلف عن الكتاب، ففيها يساعدك مدرسٌ مجاز مهنياً في هذه القراءة حيث يستخدم مقرراً دراسياً خاصاً أُلِّفَ من قِبَلِنا، وقد تحققت على أيدي هؤلاء المدرسين نجاحات لكثير من المشاركين قبلك؛ ويمكنك أن تدون حاجاتك الفردية وأسئلتك التي تفكر فيها.

كما أن كثيراً من التوضيحات المعمقة والأمثلة تُقدَّم بحيث توافق أسلوبك في التعلم، بالإضافة لكثير من الخبرات تجدها أثناء الدورة لا يمكن وصفها جميعها في الكتاب، وهي تضيف معانِيَ تُغْني الفصول التي تقرؤها هنا.

بالإضافة لتعلم هذه التقنيات ستتعلم:

- كيف تقرأ تصويرياً، وتفعّل دماغك لإنجاز أهدافك من القراءة بمستوى عالٍ من الفهم؟

- كيف تدخل حالة التعلم المتسرع بثقة فيما يتعلق بالزمن؟

- كيف تفتح حقل الإدراك الحسي، وترى بعقلك مالا تستطيع أن تراه بعينيك؟

- كيف توازن على الفور بين نصفي كرة المخ، بحركة طبيعية بسيطة؟ فهذه العملية تجعل القراءة أكثر فعالية.

- كيف تبرمج ذهنك لاكتساب العادات الجديدة، وليساعدك أن تتحرر من القراءة بتقنيات غير فعالة؟

- كيف تستخدم أحلامك كتقنية منشطة؟

- كيف تتصادق مع عقلك الباطن، واثقاً بالتوجيه العفوي لحل مسائل باستخدام قاعدة المعطيات الواسعة المخزونة في العقل غير الواعي.

إن الفائدة الكبرى من حضور دورة مكثفة هي المقدرة على عمل شيءٍ ما، والحصول على تغذية راجعة.

وستقرأ خلال الدورة من خمسة كتب إلى ستة، وتتعامل بمرونة مع جميع التقنيات التنشيطية الموصوفة في هذا الكتاب، ونعلّمك أيضاً كيف تقرأ تصويرياً المعجم، وتفكر في الكلمة، وتعرف موضعها في الصفحة؟

عندما تقابل أناساً لهم مواقف مماثلة لك، فستحصل على دعم تحتاج إليه لاجتياز المراحل التعليمية. ويمكنك أن تجد بعض الأصدقاء الجدد خلال مسيرتك.

استخدم مقرر التعلم الشخصي للقراءة التصويرية

لم أستمتع بالتعلم من برامج أشرطة " التعلم الذاتي " فهي تبدودائماً متكلفة بالنسبة إلي. عندما سألني أصدقائي في العمل أن أطور نسخة التعلم الذاتي للقراءة التصويرية، رفضت ذلك بشدة قائلاً: لا يمكن أن أفعل هذا. ولكن عندما تفاوضنا مع شركة التسويق العالمي التي تريد أن تبيع هذا اللون من التعلم، قلت: " إنه يستحق المحاولة " على أقل تقدير، وبالفعل قررت أن أطور نموذجاً مختصراً يمكن أن يكون مرشداً في البرنامج المدرسي.. وبعد ثمانية عشر شهراً من التطوير أصبح هذا المقرر جاهزاً للزبائن الشغوفين.. لقد سجل نجاحاً باهراً.

وتلقيت مكالمة من مدير الموارد البشرية في مينيسوتا سألني فيها: هل تتقبل بعض الملاحظات عن مقرر التعلم الشخصي؟ ترددت لحظة، ثم قلت: بالتأكيد.

دهشت، وأنا أدافع الفزع من الإطراء الذي خَصَّني به، حيث قال: "أردت أن أُعرِّفك أن هذا هوأفضل شريط لبرنامج تعليمي استخدمته على

الإطلاق، وقد احتفظت بعدد منه.. أهنئك على هذا العمل الرائع". فشعرت بارتياح كبير.

ثم قال: لن تجدني في الدورة بعد الآن، فلست مرتاحاً للمستوى المتعارف عليه للكشف الذاتي المستخدم في البرامج العامة. وإن برنامجك في التعلم الذاتي أعطاني دفعاً كبيراً لأعمل وفق سرعتي الخاصة، مع معالم واضحة لاتخاذ قرار بالاستمرار أوالتوقف.. لقد أنهيت البرنامج بأكمله خلال خمسة أيام، حيث قضيت في كل يوم منها بضع ساعات بعد الظهر، وأظن أن المجموع كان خمس عشرة ساعة.

وأعترف أن العمل الجاد لفريق هيئة استراتيجيات التعلم الذي ساعدني في وضع البرنامج كان مأجوراً.

لا شيء يعوض عن حضور الدورة التدريبية؛ ولكن مقرر التعلم الشخصي للقراءة التصويرية هوخير بديل لمن لا يستطيع حضور الدورة التي يشرف عليها مدرسون مجازون.

إني أشجعك وأنت تقرأ هذا الكتاب، أن تقرأ كتباً غيره، وأن تحضر دورة في القراءة التصويرية، أوتستخدم التعلم الذاتي، وتستمع إلى البرامج الصوتية الداعمة كالأشرطة التي أنتجها. وأنصح بهذا لأنه بقدر ما عندك من معلومات، ستكون مهيَّأً أكثر لاستخدام القدرات الفطرية التي تملكها.

عليك أن تكتشف ما يدعوه الكاتب بيتر كلاين "*موهبة كل يوم في* داخلك". هذا ولا أستطيع أن أقنع أي شخص بامتلاكه موهبة فطرية. ورغبتي المخلصة أن تكتشف هذه الحقيقة بنفسك.

عندما تقوي العلاقة بين بـصرك وعقلـك، أي توسـع إدراكـك الكفـافي، تعهد بالرعاية الحالات الذهنية الفائقـة، وتـذكر أحلامـك؛ وعنـدها سـتعمق وتوسـع مهاراتـك في القـراءة التـصويرية؛ وسـتختبر ذروة خبراتـك الجديـدة عندما تكتشف القراءة التركيبية في الفصل الحادي عشر.

الفصل الحادي عشر

استخدم القراءة التركيبية لاكتشاف طويل الأمد

طلب أستاذنا في الكلية أن ننتقي موضوعاً في حقل إدارة الموارد البشرية. قال لنا: " اذهبوا واقرؤوا جميع الكتب التي يمكن أن تجدوها في هذا الموضوع، واكتبوا تقريراً من عشر صفحات إلى عشرين فيما تعلمتموه.

عثرت على عشرين كتاباً، وأنهيت قراءتها باستخدام منظومة العقل المتكامل، وأكملت المصور الذهني لتقريري خلال بعد ظهر يوم واحد، ثم كتبت التقرير من مصوري الذهني وسلمته.

عندما أعيدت لي ورقة البحث كان عليها علامتان فقط: " ١٠٠٪ " وَ " ممتاز ". لم أصادف في دراستي الجامعية أوما قبلها عملاً يماثل هذا المشروع في السهولة.

إن زميلتي "باتريشا داليسون" التي لها مساهمات مبكرة في القراءة التصويرية قد شذبت الفكرة من خلال تدريب (مهارة) يسمى " القراءة التركيبية ".

واختبرت هذا التدريب (مهارة) في جلسة متابعة مع خريجي القراءة التصويرية في أوربا، وقد حققت نجاحاً ملحوظاً.

إن تدريب (مهارة) "القراءة التركيبيـة" يُغْنـي تعلـم القـراءة التـصويرية؛ ولممارسة "القراءة التركيبية" عليك أن تستحضر جميع المهـارات التـي طورتهـا، وتنتقل إلى المستوى التالي للتمكن.

تصور أن تقرأ ثلاثة كتب إلى خمسة حول موضوع ما في فترة بعد ظهر يـوم واحد. إنك تستطيع ذلـك إذا اتبعـت الخطـوات الأساسـية للقـراءة التركيبيـة الموصوفة في هذا الفصل.

طريقة العمل

لنفرض أنك تهتم بموضوع ما، ووجـدت كتابـاً تريـد أن تقـرأه حقيقـة.. باستخدام القراءة التصويرية والتنشيط، تستطيع أن تختار الكتاب الأفضل مـن بين ثلاثـة كتـب أخـرى في الموضـوع ذاتـه. ولكـنْ لـدينا هنـا أخبـارٌ جيـدة: ستستغرق زمناً أقل بتطبيق نظامنا في قراءة الكتب الأربعـة ممـا لـو قرأت كتابـاً واحداً وفق التقنيات القديمة للقراءة.

فكِّر في القراءة كطريق مستمر للاكتشاف مدى الحياة؛ وعنـدما نتبـع هـذه الطريق، سنكتشف في الحال أن هناك وجهات نظر متعارضـة في كـل موضـوع مهم.

تُكوِّن هذه الوجهات المختلفة عند القارئ الماهر توتراً يـستدعي المـستوى التالي مـن الحـل، وهـوالنظرة الجديـدة الناشـئة عـن تركيـب وجهـات النظـر الموجودة.. وهذا هوهدف القراءة التركيبية.

إن الأشـخاص الـذين يقـرؤون جيـداً يفهمـون جوانـب متعـددة مـن الموضوع، ثم يرجعـون إلى اسـتنتاجاتهم. وتؤكـد القـراءة التركيبيـة أن معظـم أفكارك قـد أسـست عـلى تفكيـرك الشخـصي. وهـذا يحدث بـأن تـستعرض

وجهات النظر المختلفة، وتختار أو تستخلص وجهة النظر التي تمثل في النهاية الحقيقة بالنسبة إليك. هذه الحقيقة جاءت من قناعتك ومعرفتك ككل وانعكاساً لخبراتك وليست من الكتاب الأخير الذي قرأته. في الحقيقة، عليك أن تقرأ العديد من الكتب في الموضوع نفسه للحصول على فهم أعمق.

وصفت إحدى طالبات القراءة التصويرية خبرتها، كيف حصلت بسهولة على فوائد من قراءتها لكتب متعددة في موضوع واحد. فقد عادت إلى الكلية بعد خمس وعشرين سنة من المدرسة الثانوية للحصول على الشهادة من كلية المجتمع المحلية. وقبل التقدم إلى الامتحان المقالي في مقرر التاريخ، قرأت تصويرياً سبعة كتب لها صلة بالموضوع الذي تدرسه.

كانت تبتسم بابتهاج وهي تصف لي كيف كانت الكلمات تتدفق عليها أثناء الامتحان.. لم تكن أكثر استرخاءً وثقة منها في أي امتحان مقالي آخر، وأضافت باعتزاز: "حصلت على التقدير (أ) في الامتحان"، لقد وجدت الطريق الطبيعي للانتقال من القراءة التصويرية إلى القراءة التركيبية.

عُرفت القراءة التركيبية أول مرة قبل خمسين عاماً في كتاب مدرسي بعنوان "كيف تقرأ كتاباً؟" لـ أدلر وَ تشارلز فان دورين.

اعتبر أدلر مهارات التفكير المستخدمة في القراءة التركيبية هي الهدف النهائي للقارئ الجيد. وأضفنا مهارات القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) إلى القراءة التركيبية للمساعدة على تركيب الأفكار بفعالية أكبر.

كان في الصف الذي أشرف عليه شخص يُحضِّر دكتوراه جامعية في التربية. وكانت المشكلة التي يواجهها تكمن في الوقت الذي يستهلكه في كتابة الرسائل الجامعية. فقد كان عليه أن يقرأ كتباً متعددة، يستقطر منها المعلومات، ويولد أفكاره الخاصة ثم يكتب الرسالة. بعد أن تعلم القراءة التركيبية طبق

مهاراتــه في كتابــة الرســائل، وعنــدما رأيتــه بعــد عــدة أشــهر، هتــف: " شيء لا يصدق ". لا يمكنني أن أخبرك كم سهّلت عليَّ القـراءة التـصويرية ذلك. أستطيع أن أنهي الآن رسالة اعتدت أن أنجزها في يـومين أو ثلاثـة أيـام، في فترة لا تتجاوز بعد ظهر يوم واحد. كيف يمكن أن يحدث هذا؟

كل ذلك نجده في الخطوات الأساسية التالية للقراءة التركيبية للعقل المتكامل.

١ - ضع هدفاً

الخطوة الفعالة الأولى للقراءة التركيبية هي أن تضع لك هـدفاً لـه معنى وذا قيمة بالنسبة إليك.

كن واضحاً ومحدداً، فهذا أمر حاسم.

لِنفـرض أن هـدفك أن تـتعلم اسـتراتيجيات إدارة الأمـوال، فـما الهـدف الأكثر فعالية؟

– أريد أن أتعلم أكثر عن التخطيط المالي..

– أو أريد أن أتعلم طرائق فعالة لادخار المال وتثميره بحكمة كيما أستطيع أن أبني استقلالي المالي.

العرض الثـاني أكثـر حيويـة، لأنـه واضـح ويحـدد الهـدف وفـق المقـصد الشخصي. وهذا المقصد يزيد أيضاً من الذاكرة طويلة الأجل.

٢- انتقاء المراجع

الخطوة الفعالة الثانية هي انتقاء المراجع؛ وهي قائمة الكتب التي تخطط أن تقرأها، والنصيحة المجدية هنا: ألقِ نظرة تمهيدية على الكتب لترى ما إذا كانت تلائم هدفك. ومن أجل هذا التدريب، اختر كتباً لمؤلفين مختلفين في الموضوع الذي تريد فعلاً أن تفهمه.

٣- اقرأ تصويرياً جميع الكتب في اليوم السابق للتنشيط.

يحتاج العقل إلى فترة حضانة ليبدع توصيلات جديدة؛ فاقرأ تصويرياً الكتب التي اخترتها في اليوم الذي يسبق تنشيطها، فالقراءة التصويرية تعمل على زيادة قابليتك في معالجة الأفكار بسرعات عالية. وتذكَّرْ أن دماغك خلال النوم، يوجِد طرائق لتصنيف المعلومات المعروضة عليه أثناء القراءة التصويرية.

٤- ابتكار المصور الذهني

- جهِّزْ كتبك، وصحيفة كبيرة من الورق ومعالم ملونة للمخطط الذهني.

- استخدم المخطط الذهني لأخذ رؤوس أقلام خلال الخطوات المتبقية للقراءة التركيبية.

- اكتب العرض الأولي للهدف الذي تنشده، في مركز الصحيفة الورقية.

- اترك مساحة كافية لتعديل هذا العرض فيما بعد إذا رغبت.

- تذكر أيضاً أنك لا تهتم بتكوين صورة لكل كتاب بعينه، وإنما بتكوين صورة عن المادة من جميع الكتب التي تخدم هدفك.

٥- أوجد الفقرات التي لها صلة بالموضوع

تصفح وغص في كل من هذه الكتب لتعثر على الفقرات التي لها صلة بالهدف الذي تسعى إليه. وفي هذه الخطوة يجب التركيز على هدفك أكثر من التركيز على أهداف المؤلفين؛ فتركيزك على الهدف يجعلك تتبع الفقرات التي يمكن أن تخدم هذا الهدف. وعليك أن تحتفظ بالمصورات الذهنية للفقرات التي وجدتها.

لنتجاهل أنك ترغب في معرفة المزيد من التفصيلات حول هذه النقطة، وما عليك إلا أن تستخدم الغوص الخفيف خلال الكتب، وتقتصر في غوصك على المقاطع التي لها صلة بالموضوع.. وربما وجدتَ أثناء هذه الخطوة أن عليك تعديل صياغة الهدف عندما تتضح صعوبات الموضوع. ففكر في هذا وكأنك مع مؤلفي هذه الكتب.. تخيل هؤلاء المؤلفين جالسين معك حول طاولة مستديرة؛ واسألهم، ودعهم يتحدثون عن هدفك. فليس المقصود أن تفهم كتبهم، ولكن أن تفهم هدفك.

٦- لخص بعبارتك الخاصة

إذا رجعت خطوة إلى الوراء، ونظرت في مصورك الذهني،فستلاحظ عدداً من المفاهيم الهامة قد برزت. لخص باختصار ما تفكر فيه حول الموضوع فيما بعد.

وهذا يساعدك على ابتكار مصطلحات فنية حيادية من عندك؛فالمؤلفون يستخدمون عادة عبارات مختلفة ليقولوا الأشياء ذاتها.

إن وجود مجموعة من العبارات الحيادية تولد ترابطات ذات معنى، وتجعل المفاهيم مفاهيمك.

٧- اكتشف الأفكار الأساسية.

تحرَّ في مصورك الذهني وفي الكتب التي قرأتها عن وجهات النظر المتماثلة والمختلفة لمختلف المؤلفين. وعندما تصل إلى هذا المستوى، فستبدأ بإماطة اللثام عن الأفكار المركزية التي يحاول جميع المؤلفين أومعظمهم أن يوصلوها. فدوّن هذه الأفكار.

٨- تعرَّف على نقط الخلاف.

عندما يكون للمؤلفين وجهات نظر متعارضة، فالفروق بينهم هي نقاط الخلاف أوالنزاع بين وجهات النظر المختلفة، وهذا يعزز معرفتك بالموضوع.

في هذه الخطوة، تصفّح وغُصْ لإيجاد النقط المفتاحية المتعلقة بهذه الخلافات، وتصور نفسك محققاً يجلس مع مؤلفيه في غرفة واحدة؛ فاطرح أسئلتك المركزية على كل منهم.

تنقّل بسرعة من كتاب إلى آخر، مجيباً عن سؤال واحد في كل مرة، إن وجدته في أحد الكتب، فاترك ذلك الكتاب، وابدأ بالبحث في الكتاب التالي.

٩- ضع وجهة نظرك الخاصة

عندما تكتشف وجهات النظر المختلفة في المسائل المعروضة، ابدأ تلقائياً بصياغة وجهة نظرك الخاصة، وانظر إلى جميع الجوانب، ولا تتخذ أية وجهة في البداية، ولكنْ قمْ بجهود متأنية لتبقى موضوعياً، وتجنب التحيز في تحليلك.

بعد أن تجمع معلومات كافية، ضع فرضيتك الخاصة، وقم بصياغة فكرتك الخاصة المبنية على بحثك.

١٠ - تطبيق

معظم رجال الأعمال والطلاب يحققون حاجاتهم في نهاية الخطوة السابقة، وذلك بالقدر اللازم لمتابعة موضوعاتهم.

وعندما تقرأ تركيبياً من ثلاث كتب إلى خمس يمكن أن تجد كتاباً يستحق التعمق في دراسته. فإذا أثار اهتمامك، استخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) لإنجاز دراستك للكتاب.

وثمة خطوة لمن يكتب بحثاً في المستوى الجامعي، أوتقرير عمل مفصل: بعد صياغة فرضيتك عن الموضوع، عليك أن تبتكر برهاناً لتدعم وجهة نظرك المبنية على معلومات معينة من كتبك.

صنف المصادر المفتاحية بطريقة تلقي ضوءاً أكبر على الموضوع.

كن دقيقاً بإيجاد أي برهان لفرضيتك، وأرفق دائماً وجهة نظر الكاتب بجملة مقتبسة من النص مرفقة برقم الصفحة.

ابتدع مصوراً ذهنياً آخر لوجهة نظرك قبل كتابة التقرير، فهذا يوفر عليك وقتاً، ويساعدك أن تكتب أفكارك بوضوح.

كم من الوقت تتوقع أن تنفق في القراءة التركيبية؟ أعتقد أنك ستمضي فترتين زمنيتين كل واحدة منهما خمس وأربعون دقيقة للتنشيط وهذا كل شيء. أضف ذلك للخطوات التي اتخذتها قبل التنشيط لحساب الوقت الكلي.

أما المدة السابقة فهي تقريباً من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة لكل كتاب اخترته، وهي تشمل النظرة التمهيدية والقراءة التصويرية، ثم تسعين دقيقة في تمرينين منفصلين لإنهاء الخطوات الباقية.

عندما تنتهي، فإن معظم المشاركين يقرون بأنهم أنجزوا ما بين ٨٠٪ إلى ٩٠٪ مما يرغبون ويحتاجون.

معظم القراء التصويريين يكتشفون أن أية دراسة معمقة لموضوعاتهم يمكن أن تتم بالاعتماد على واحد فقط من كتبهم، فهم يستطيعون أن يقرؤوا بسرعة ليجمعوا المعلومات الباقية التي يحتاجون إليها ليشعروا أنهم أتموا عملهم. ويمكنك أن تنهي هذا العمل في عشرين دقيقة أو أربع ساعات، ويتوقف هذا على الموضوع وعلى الكتاب.

القدرة التراكمية للقراءة التركيبية (التأليفية)

عندما تنظر إلى جميع المؤلفين المذكورين في ثبت المراجع في هذا الكتاب ستعرف المصادر التي استوحيت منها قراءتي التركيبية.

ودورة القراءة التصويرية أيضاً هي نتاج اختيار عدد من المؤلفين وعدد من الباحثين؛ كما أن العديد من هؤلاء المؤلفين يستشهدون أيضاً بكثير من المراجع، أحياناً من خمسين إلى مئة من الكتب والمجلات المختلفة.

في كل مرة تقرأ، تتراكم عندك الطاقات الذهنية لمئات من المفكرين، وآلاف من الساعات فوق آلاف من الجهود والخبرات التي تساعدك في إنجاز هدفك. وعندما تتصور مثل هذه القدرات ستتفهم حقيقة ما يمكن أن تقدمه القراءة التركيبية؛ وبعد أن تقرأ لمجموعة من المؤلفين يمكنك أن تعثر على وجهة نظر جديدة لم يأت بها أحد.

وقد قدمت باتريشا دانيلسون مثالاً رائعاً عن أحد طلابها.. لقد استخدم طبيب من "بروسل" القراءة التركيبية في حقل المعالجة المثلية. حيث يجتمع في كل فصل عدد من الأطباء المختصين بالمعالجة من أنحاء مختلفة من أوربا،

فيشتركون في رسائل بحثية. وحين التحضير للمقابلة قرأ هذا الطالب بطريقة تركيبية الكتب المقررة للمعالجة المثلية، ورسم مصورات ذهنية لها، وعندما نظر إلى هذه المصورات، بدت له غير ذات معنى، فوضعها في ملف لمراجعتها فيما بعد.

بعد شهرين أخرج مصوراته الذهنية، ووضعها أمامه، ونظر فيها، لقد كونت لديه صورة كلية عن الموضوع... أذهله ذلك. فالأفكار التي طرأت على ذهنه كانت ثورية حقيقية؛ وحضَّر بحثه بسرعة، وبعد أسابيع قليلة قدمه في الاجتماع الفصلي.

ذهل زملاؤه الأطباء في المؤتمر وقالوا: لا شك أن هذا الرجل يوحى إليه. واعترف أحد الدكاترة أنه خلال عشرين عاماً لم يشارك في مناقشة معللة كما في هذه المقابلة. وعندما استعلم المجتمعون عن الكيفية التي ساهمت القراءة التصويرية في هذه القفزة في تفكيره، وصف لهم طريقة القراءة التصويرية والقراءة التركيبية، وحضر سبعة من هؤلاء الدكاترة الدورة التالية للقراءة التصويرية في بروسل.

التصوُّر الذهني للعملية

- خَصِّص بعض الوقت لتكمل الخطوات العشر للقراءة التركيبية بتصور سريع.
- فكّر بالموضوع الذي تود أن تدرسه. ما الهدف الذي ترغب في تحقيقه؟
- تصور أنك زرت المكتبة واخترت اثني عشر كتاباً في هذا الموضوع.
- تفحصها فترة قصيرة لتقرر ثلاثة منها أو خمسة ستصطحبها إلى بيتك، وتشعر أنها توافق هدفك.

- تصور في ذلك المساء أنك أخذت فكرة أولية عن هذه الكتب، وقرأتها تصويرياً، وفي اليوم التالي نهضت متحمساً للذهاب، ثم أبدعت مصوراً ذهنياً خارقاً، وقد صغْت هدفك بعبارة واضحة، وكتبتها في مركز المصور الذهني.

- تصفح الكتاب، وغُصْ فيه كي تعثر على الصفحات التي لها صلة بالموضوع الذي تدرسه، ثم ارسم مصوراً ذهنياً لها، فتظهر لك النماذج. أضف قائمة من عباراتك الخاصة على جوانب مصورك تلخص فيه ما عثرت عليه.

- تحرّ الأفكار الأساسية التي تهدف إليها.

- سجل هذه الأفكار على المصور الذهني مع وجهات النظر المهمة التي لها علاقة بالقضايا المختلف عليها بين المؤلفين.

- تذكر أن مهمتك ليست أن تفهم الكتب التي تقرؤها، وإنما مهمتك أن تحقق هدفك.

- تَمَثَّل القدرة التراكمية لجميع هذه المعلومات، كما لو أن جميع المؤلفين حاضرون، ويتحدثون عن هدفك.

- تصور أنك تطبق رؤاك القيمة التي تحصل عليها بأفضل طريقة ذات معنى بالنسبة إليك.

عندما تكوّن رؤيتك للموضوع، بإمكانك أن تكتشف ما تثيره القراءة التركيبية.

أذكر فيما يلي حالة واقعية لمظهِّر أفلام، كان رجلاً عصامياً حقاً، ترك المدرسة منذ كان في الصف العاشر، ولم يقرأ في حياته كلها البالغة خمسين سنة أكثر من ثلاثة كتب.

بعد أن تعلم القراءة التصويرية أفاد "إنها مدهشة حقاً" لقد قرأت اثني عشر كتاباً في الأسبوعين الأخيرين، إني أحبها. كانت دورة القراءة التصويرية أعظم تجربة ممتعة في حياتي.

إن إحدى التغيرات الكبيرة في حياته كانت احترامه لنفسه متعلِّماً عدة سنوات خلت، إذ لم يكن يَعُدُّ نفسه شخصاً يمكن أن يتعلم، وبعد القراءة التصويرية برهن أنه يمكن.

أفاد عدد من القارئين التصويريين من ذوي النظارات الطبية السميكة، بتغير في ضعف رؤيتهم؛ وبعد سنة من تعلم القراءة التصويرية، لم يسجلوا خلال الفحص الدوري السنوي زيادة في ضعف البصر؛ وأفادوا بانخفاض حقيقي في سمك النظارة؛ وادَّعى اختصاصي النظارات الذي قام بالفحص أن هذا الانخفاض نادر للغاية.

الفصل الثاني عشر

أسئلة وأجوبة
للمبتدئين في القراءة التصويرية

إن معرفة مهارات وتقنيات القراءة التصويرية (منظومة العقـل المتكامـل) ليست نهاية المطاف في تعلم القـراءة التـصويرية.. إنـما هـي البدايـة.. فبعـد أن تتعلم النظام بأكمله من هـذا الكتـاب، يمكنـك أن تطـور مهاراتـك في واقـع الحياة، حيث يمكن أن تواجهك الأسئلة.

عندما تستخدم تقنية ما، ستتلقى تغذية راجعة، حتى لـو لم تنجـز هـدفك، فمن المحتمل أن تحصل على مؤشرات للحركة باتجاه الهدف؛ ووفقاً للمساعدة التي تقدمها التغذية الراجعة يمكنك أن تعدل مـن طريقتـك، وتبلـغ مـستوى التمكن الذي تحتاجه.

يعرض هذا الفصل كثيراً من الأسئلة التـي يثيرهـا القـارئون المبتـدئون في رحلتهم للوصول إلى الإتقان. عُد إلى هذه الأفكار بـين الفينـة والفينـة خـلال الشهر التالي؛ وعندما تطور مهارتك، فستحـصل عـلى فوائـد أكثـر فـأكثر مـن الأجوبة.

كيف يمكنني أن أُبعِد عن ذهني أيَّ اعتقاد راسخ؟

منذ التاسعة من العمر، تصبح قادراً على تمييز الكلمات حالاً دون أن يكون عليك تهجيتها؛ فقد سبق أن نظمت بصورة متقنة نماذج مرئية سميناها الكلمات المكتوبة.

ولكن لماذا إذن نشعر أننا مجبرون على تهجية كل كلمة؟

إن تعلم القراءة يماثل وضع مجموعة من عجلات التدريب التي يمكن ألا تؤدي أية مهمة، بينما القراءة التصويرية لا تستبعد هذا فقط، وإنما تساعد في وضع الصواريخ في أمكنتها.

إن تعلم مهارة جديدة يكافئ عمل سنوات في بناء عادة سلوكية.. إنك تحتاج ألا تجهد نفسك، ويمكن أن يكون التعلم مُخفِقاً (فاشلاً)، ولا سيما إذا كان لديك غريملن[1] (أي لديك العادات والمعتقدات المعوّقة التي تخلق شعوراً سلبياً وتمنعك من التعلم).

كيف نتعامل مع (الغريملن)؟ إذا جربت أن تقضي عليها فسيؤدي هذا إلى أن تكبر كما يقول كارسون؛ ولكن عوضاً عن ذلك تعامل معها.. أحببها حتى الموت. وبصورة أكثر تحديداً، استدع إلى ذهنك الصيغة "NOPS" التي تعني: قم بملاحظتها، تملكها، تعامل معها، ابق معها.. بهذه السلوكات يمكن لأي إحباط تشعر به أن يكون أسهل تناولاً، ولا يصبح عائقاً لتعلم أعمق.

" N " قم بملاحظة مشاعرك؛ فالمشاعر ليست صِحَّة أوخطأ.. إنها مشاعر فقط.

---

(١) Gremlins هي مخلوقات ضعيفة مزعجة كما جاء في كتاب ريتشارد كارسون المعنون بـ"Taming your gremlins".

" O " تملك خبراتك، واعترف بأي إخفاق (فشل) تتعرض له، فالمشكلات التي تعترف بها قابلة للحل، أما تلك التي لا تعترف بها فستبقى قائمة.

بإمكانك أن تستحضر كثيراً من الأفكار المريحة كلما شعرت بإخفاق في التعلم، وطبق الحكمة القديمة: إذا لم تنجح في البداية، فهذا أمر طبيعي، وعليك أن تجرب ثانية.

" P " تعامل مع خبراتك، واندفع إلى داخل المعمعة، وانظر ماذا يحدث، وامضِ في عمق الإشكال، واطرح أسئلة على نفسك. إن عملاً كهذا يمكن أن يقود إلى مزيد من التشويش في البداية، فكن صريحاً، فهذا جيد للتعلم.

" S " ابق معها. فنحن غالباً ما نفسر الإخفاق كإيعاز على أن نتوقف، ولكن عوضاً عن ذلك، انظر إلى هذا الانفعال على أنه دعوة للعمل باطراد نحوالأمام. وإذا فعلت ذلك، فستبدأ بجني نتائج جديدة من القراءة.

إذا تمثلت " NOPS " في ذهنك، تصبح القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تجربة لطيفة وسارَّة؛ فهي تساعدنا أن ندخل إلى ذهن طفل يتعلم المشي، فالسقوط ليس هو الوقت المناسب لتأنيب الذات أوالشعور بالخزي الاجتماعي، وإنما هوإيعاز لتنهض، فَعَدِّل طريقتك، وجرِّب ثانية.

فباستخدام الصيغة " NOPS " يمكنك أن تكون أعظم قائد لنفسك في رحلة الإتقان.

ما الموقف المثالي الذي عليك أن تحافظ عليه أثناء تعلم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؟

عندما تبادر إلى القراءة التصويرية، فإن إحدى المشكلات التي تواجهك، والتي ذكرناها سابقاً هي: كيف نقرأ؟

لدينا مفاهيم معينة عن السرعة المقبولة ومستويات الفهم، ثم تأتي القراءة التصويرية تطلب منا أن نغير طريقة معالجتنا لمشكلات القراءة.

إن النموذج الجديد المنجز بصورة كاملة، يساعدنا في معالجة الضغوط الناشئة عن تحديد مواعيد إنجاز الأعمال والأبحاث الطارئة. وسمعت بعض القراء التصويريين المبتدئين يقولون: "هذا يعرّف لنا تماماً ما معنى أن نقرأ".

حسن. في الحقيقة، إن الطريقة الجديدة للقراءة تضعنا في موضع نستطيع أن نلقي منه نظرة على الخيارات الجديدة، يدعى هذا الموضع " عقل المبتدئ "، ويرجع هذا المفهوم إلى المدرسة القديمة لـ (زن بود هيزم).

قال (شانريوسوزوكي) مدير "زن": في العقل المبتدئ إمكانات متعددة، ولكن الإمكانات لدى الخبير قليلة. وأضاف: يجب علينا أن نمتلك عقلاً مبتدئاً، متحرراً من القناعات السابقة، مثل هذا العقل يمكن أن يعرف كل شيء، فهو في حالة من التغير المتدفق، وليس فيه شيء محدد، ولكنه يعيش الوضع الراهن لحظة فلحظة.

لقد اجتهد اليابانيون للحفاظ على سمعتهم في صنع المنتجات الجديدة منذ ١٩٦٠ وإلى ١٩٨٠، وقد ساعد في هذا التوجه العقلية الحضارية التي تتضمن رؤية مدرسة (زن بودهيزم) والتعلم المستمر وضبط الجودة، والاستعداد للبدء من جديد عندما تثبت أن الطرائق القديمة لم تعد ذات فائدة.

إننا نعيش اليوم في عالم يتطلب منا أن نكون دائماً مبتدئين مرة بعد مرة بمواجهة الواقع والتغيّر المستمر والشَّواش[1]. وإن إعادة فحص ما تعلمناه عن القراءة هوأحد الأمثلة على الحاجة للعقل المبتدئ، وتشوش الذهن السريع الناشئ عن التغير هو الضامن أننا نرغب في القراءة أكثر.

ونحن نقدِّر ونُجِلُّ العقل الواعي والعقل غير الواعي؛ فالعقل الواعي يضع الأهداف، والعقل غير الواعي يجد الطرائق المبتكرة لتحقيق هذه الأهداف. وأثناء المحافظة على مهارات القراءة الحاضرة، نحصل على خيارات جديدة.

باستخدام القراءة التصويرية، لا نكتسب علاقة جديدة مع الكلمة المطبوعة فقط، وإنما نكتشف كيف نتجاوب عندما يتغير العالم. وأنت كشخص كبير مع عقل مبتدئ، ستعيد اكتشاف لعبة التعلم المستمر.

كم تستغرق لتعلُّم هذا النظام؟

لقد وجدت بوصفي سائق سيارة أن تعلُّم قيادة الطائرة أمرٌ مألوفٌ وغريبٌ في آن واحد، فالقارئ يتعلم خبرات القراءة التصويرية المماثلة للقراءة العادية، ويتعلم أيضاً الفروق الأساسية بينهما، وبالتالي يستغرق وقتاً أقل في تعلم الأشياء المألوفة، وزمناً أطول في تعلم الأشياء غير المألوفة.

هناك أربع مراحل لتعلم أي شيء مختلف أو غير عادي، ويتوقف طول الزمن الذي يستغرقه على كيفية التحرك خلال مراحل التعلم المختلفة. فدعني أشرح كل مرحلة خلال تطبيقها على القراءة التصويرية.

---

(١) الشَّواش: الاختلاط والاضطراب.

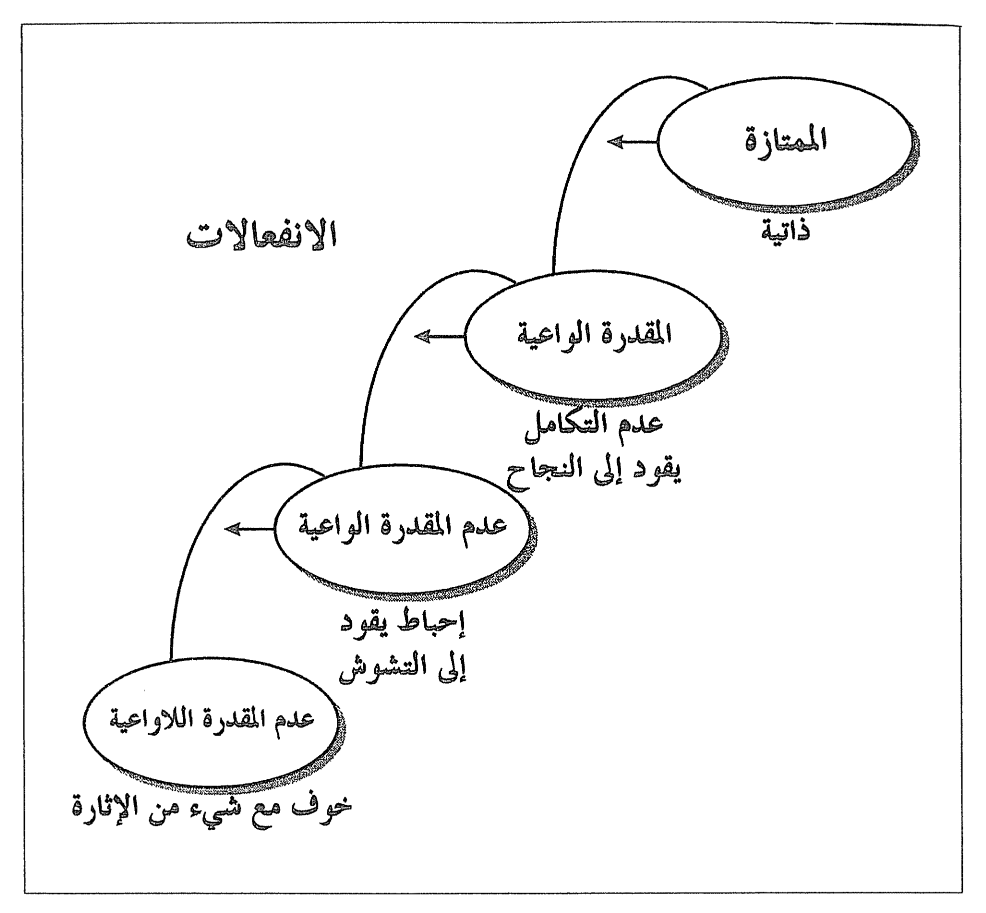
١- في المرحلة الأولى: تلاحظ أمامك كومة من المواد غير المقروءة، فتشعر بإحساس عام من قلق المعلومات.. ومع ذلك، لا تدرك أصل هذه المشكلة. فدع جانباً "كيف تستجيب"؟ إن شيئاً ما في حياتك غير سليم، ولكنك لا تدرك ما الذي يحتاج إلى تعديل؟!

في هذه المرحلة تشعر عموماً بالخوف، ويختلط بعض الأحيان مع شيء من الإثارة حول إمكان حل المسألة.. سَمِّ هذه الخطوة عدم المقدرة اللاواعية.

٢- المرحلة الثانية: تشعر في هذه المرحلة أن عادات القراءة الحالية لا تساعدك جيداً؛ فهذه العادات- في الحقيقة- مصدر رئيس لقلق المعلومات؛ وأنت تتعلم عن القراءة التصويرية، وتجرب بعض التقنيات، ولكن هذه التقنيات تبدو غير مألوفة. والآن تعرف ماذا يجب أن يُعدل، وتعلم ماذا تفعل، ولكنك غير قادر مع ذلك على فعله. سَمِّ هذه المرحلة عدم المقدرة الواعية.

٣- المرحلة الثالثة: تمثل قفزة كمومية، تستخدم فيها مهارات القراءة التصويرية.. ومع ذلك، فهذه المهارات ليست متكاملة تماماً في حياتك، ولا تزال تحتاج أن تذكر نفسك أن تستخدم هذه الطريقة الجديدة مع المواد المكتوبة. سمِّ هذه المرحلة المقدرة الواعية.

٤- المرحلة الرابعة: أخيراً ستدخل مرحلة الإتقان. وستصبح الآن القراءة التصويرية مألوفة جداً لك، بحيث يمكن أن تستخدمها بصورة تلقائية؛ وستصبح التقنيات طبيعية، مثلها مثل التنفس، وستكتشف ليس فقط علاقة جديدة مع الكلمة المطبوعة، وإنما نكهة جديدة للحياة، وستقلص أو تحذف تلك الأكوام غير المقروءة، وتحقق هدفك باستمرار من القراءة.. سمِّ هذه المرحلة: المرحلة الممتازة.



التعلم يعني معاناة مرحلة عدم المقدرة بوعي؛ أي معرفتنا أننا لا نعرف شيئاً مهماً، أو أننا نفتقر إلى المهارة المرغوبة. وليس هذا مستغرباً، فثمة انفعالات تصحب غالباً هذا الاكتشاف مثل: الاضطراب والإحباط والخوف والقلق.

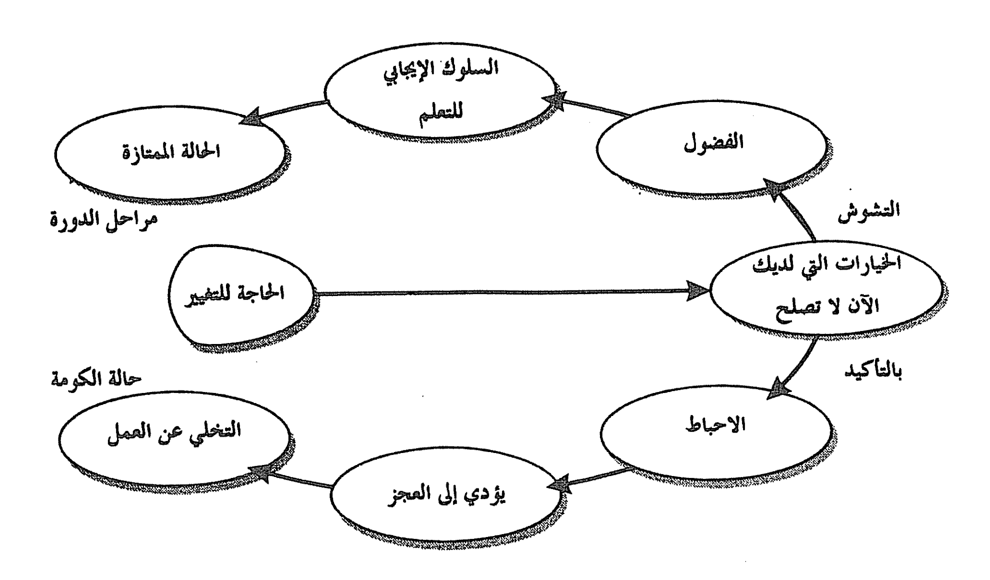
إن اقتراحي في هذه الحالة بسيط: أحببْ هذه الانفعالات جميعاً، فليس مهماً ماذا يَعرِض لك وأنت تتعلم القراءة التصويرية، تقبله بصدر رحب. فلا انفعال مما تختبره خطأ، فكل مشاعرك تخدم الهدف، والحيرة تولد الفضول، والشواش يمكن أن يقود للوضوح.

عندما كنت أعلم في دورات القراءة التصويرية في مؤسسة استراتيجيات التعلم، كنت أحب أن أسمع الدارسين يتحركون خلال مثل هذه المشاعر؛

فأفرح عندما يقولون: إنهم في حالة حيرة، وعندما يصرحون أنهم محبطون؛ فأعمل بسرعةٍ ما بوسعي كي أحركهم باتجاه حالة الحيرة، فوراء هذا الضعف الظاهري يكمن مفتاح الاستنباط.

الحيرة هي خطوة نتسلق بها الطريق المؤدي إلى حالة الامتياز. الحيرة تشير أن الناس متورطون في عملية التعلم.

وعلى العكس من ذلك، فإن معالجة مسائل مع شعورٍ كاملٍ بالثقة، وعدم الرغبة بالإقلاع عن الاعتقادات القديمة مما يقود إلى الإحباط؛ ويمكن أن نتلقى صدمة في حالة جهلنا بالموضوع وعدم تقديم أية مساعدة لنا. ويتلخص هذان الطريقان وفق المخطط الآتي:



ولسوء الحظ، فخبراتنا الثقافية تقودنا غالباً إلى الإحباط. ففي النموذج التربوي- التقليدي- للقراءة، الحيرة تعني الإخفاق، والإحباط يكافئ عدم المقدرة، والنتيجة أن التعلم يتوقف.

وأياً كانت المشاعر التي نحس بها أثناء تعلم القراءة التصويرية، فهي شيء رائع؛ فلا تقمع أية حالة انفعالية، ولا أية درجة من التشوش. قد يغريك أن تُوازن (تُقارن) نفسك بالآخرين فتقول: " لم أنجز هذا العمل بصورة صحيحة؛ فأي إنسان آخر يمكن أن يفعل هذا، فلماذا لا أستطيع أنا؟ فما الخطأ فيّ؟

إذا خطرت لك مثل هذه الأفكار، فدعها تبلغ قمة النضج، وأنت على استعداد أن تصرف النظر عنها؛ وتذكر أن المقدرة الواعية قادمة في الطريق إليك.

القراءة تقدم الموضوع بحسب طبيعة صورتنا الذهنية له. ومفهومنا الشخصي- غالباً- غير منفصل عن نجاحنا كمتعلمين، فكثير من خبراتنا بالتعليم مرتبطة بالقراءة.. لقد وجدت أناساً يصنفون أنفسهم قراء متواضعين عن طيب نفس، ومن ثم يشعرون أنهم غير فعالين. ومثل هذا الإحباط يُفسد بسرعة صورتنا الذهنية.

البديل هو إظهار أن العامل الانفعالي في عملية التعلم سلباً أو إيجاباً هو أمر طبيعي ومستحب. فإذا فعلت ذلك، فستختزل الطريق للوصول إلى مرحلة الامتياز.

ما الحالة الذهنية التي يجب أن أكون فيها عندما أستخدم القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؟

فكّر في المرات التي تكون مستغرقاً فيها كلياً في القراءة. من المهم بالنسبة إلينا أن نكتشف تلك الخبرات بعمق أكثر، لأنها في تلك اللحظات، ستنتقل إلى قارئ ماهر وقادر دون مجهود.

تذكر ماذا تشبه تلك اللحظات.. ربما كنت مستغرقاً في قراءة قصة، أو لعلك تستمتع بقصيدة شعر، أو ربما كنت تحل لغز جريمة.... في أي من هذه الحالات، قد حدث شيء مثير: وهو أنك لست واعياً لأي شيء آخر حولك، وكأن الصور والأخيلة والمشاعر داخلك أهم بكثير من الكتاب الذي أمامك.. أنت تقرأ الكلمات فحسب. وانتقلت إلى واقع آخر. فما يجري وراء عينيك، هو أهم بكثير مما يظهر أمامها.

يصف الناس هذه الخبرات بعبارة مماثلة على نحو لافت للنظر. "لقد فقدت جميع ما يوصلني بالزمان والمكان"... "لم أكن واعياً للكلمات في الصفحة"... "كنت أرى فقط صوراً متحركة في ذهني"... "لقد تمثلت الكلمات دون جهد، وتدفقت الكلمات من الصفحة إلى ذهني".

التدفق:

تلك الكلمة الملائمة لوصف هذا الموقف.. إنها تجذب الانتباه للمعالم المفتاحية للخبرات: السهولة والسيولة وتوفير الجهد والاستغراق والتركيز والنعومة والاسترخاء والكفاية والإنتاجية المعززة. ومع أن هذه الخبرة تبدو كحالة ناشطة من الوعي، فلا شيء غير طبيعي في ذلك.. لقد خبر الإنسان فعل التدفق منذ مئات السنين مستخدماً عبارات مختلفة لوصفه.

تحدث العالم الصيني لاو- تسو عن العمل غير المجهد أو "بلا عمل" في كتابه تاو- تو- تشينغ؛ كما تكلم العالم النفساني أبراهام ماسلو عن "الخبرات البارزة"، ووصفها بطريقة مماثلة. كما يشرح كتاب "لعبة التنس الداخلية" الذي راج في السبعينات كيف يمكن للاعب أن يهذب حالات التدفق، ثم تلاه عدد من الكتب المماثلة لرياضيين آخرين.

وقد أظهر العالم النفساني M.C من جامعة شيكاغو أن خبرات التدفق يمكن أن تحدث لأي شخص. وقد تضمنت دراساته لهذه الحالة: البائعين واللاعبين وعمال أنظمة التجميع والمهندسين. يقول في دراسته: إن حالات التدفق تحمل شبهاً قوياً بالظواهر الأخرى المعروفة جيداً، مثل النوم والتأمل.

آه لو أمكننا أن ندير مفتاح التشغيل فحسب، وندخل في تلك الحالة من التدفق كلما قرأنا.. سنكون في حالات من الانتباه العميق، متحررين من الجهود والقيود.. نعمل بسرعة ويسر وكفاءة، راغبين في الاسترخاء، ناشطين ويقظين في الوقت ذاته؛ ويمكن أن تكون قراءة المعلومات التقنية من السهولة كقراءة قصة.

إن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) هي مفتاح التشغيل. وحالة التدفق هي ما تتميز به تكوينياً، وهي إحدى قدراتك الكامنة بوصفك إنساناً. وأثناء القراءة التصويرية، تحصل على فرصة اختيار هذه الخبرة عوضاً عن ترك ذلك للمصادفة. هذه الحالة ليست رمية بدون رام، أو نوعاً من الخبرة المتعلّمة (غير الذاتية)؛ في الواقع هي حادثة تحدث طبيعياً، والمهم أن تجعلها عادية خلال قراءاتك.

- الذكاء اللغوي: وهو القدرة على وصف العالم بالكلمات بمهارة.

- الذكاء الرياضي المنطقي: وهو القدرة على تمثيل العالم برموز رقمية، والتعامل مع هذه الرموز طبقاً لقواعد المنطق.

- الذكاء الموسيقي: وهو القدرة على تذوق القيم الجمالية واستخدام اللغة غير اللفظية، مثل اللحن والإيقاع والانسجام ودرجة اللون.

- الذكاء الحيِّزي: هو القدرة على إدراك العالم المرئي وإعادة توصيفه في الذهن أو على الورق.

- الذكاء الجسمي الحركي: وهو القدرة على استخدام الجسم للتعبير عن الذات بمهارة أو كأداة للتعلم.

- الذكاء الخاص بالعلاقات بين الأشخاص: وهو القدرة على ملاحظة وفهم مشاعر الآخرين ورغباتهم.

- الذكاء الاجتماعي: وهو القدرة على تمثل القيم الشخصية، واكتساب بصيرة خلال العزلة.

فكر فيما تعلمت- يوماً- شيئاً ما ببراعة، وانظر أياً من الأنواع السبعة للذكاء قد استخدمت. إنك تعلم مسبقاً كيف تتفوق في التعلم، وتستطيع أن تكرره في أي وقت.

استخدم المقدرات التي تملكها مسبقاً، وتخيَّل أنك تطبق أنواع الذكاء السبعة إلى قراءتك، إضافة إلى الحدس.

إن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تساعدك أن تفعل ذلك تماماً..وجميع أنواع الذكاء التي تتمتع بها تدعوك إلى فعل القراءة.

فالقراءة التصويرية، بهذا المعنى، ليست برنامج قراءة ولكنها برنامج تعلم؛ أي هي مجموعة استراتيجيات لتعلم أي شيء، أي شيء.

كيف يجري التنشيط داخل العقل غير الواعي؟

وفقاً لقول الدكتور وين وينغر مؤلف كتاب (طريقة تنمية الإنسان وتطويره): إن السعة التخزينية للعقل الباطن تزيد عن سعة العقل الواعي بنسبة (عشرة- إلى واحد). هذه هي محفوظات العقل التي نستمدها أثناء التنشيط.

وكمثال على التنشيط: الظاهرةُ التي نعبر عنها بالعبارة "على رأس لساني" التي نستخدمها غالباً في تذكر الأسماء.

لنعرض المشهد الآتي: ترى وجهاً أليفاً لديك في مجتمع ما، ولكن اسمه أو اسمها قد غاب عنك.. تحاول أن تتذكر الاسم للحظات، فيحفّز هذا العمل الدارات العصبية للدماغ، وبعد عدة دقائق، تجد الاسم يظهر فجأة في ذاكرتك وأنت تتحدث إلى شخص آخر، وليس لأنك تحاول بوعي أن تتذكره؛ فقد ولّد دماغُك الاسمَ بناء على تحريض الطرق العصبية التي تشكلت عندما تعلمت اسم الشخص أول مرة.

ويمكن أن يحدث التنشيط أيضاً في مجالات أوسع؛ فالكاتب الذي أعرفه يمارس التأمل، الذي يعد طريقة أخرى للدخول في حالة الاسترخاء اليقظ، هذه الحالة التي كنا نوليها الكثير من الاهتمام في القراءة التصويرية.

يقول الكاتب: إن بعض أجود أفكاره جاءته خلال فترة التأمل، لا سيما عندما يجهد نفسه في مضمون ما يكتبه وبنيته، وغالباً ما تأتيه الأفكار الكلية لكتبه بهذه الطريقة.

ويصف الفنانون من كافة الاختصاصات حوادث مماثلة في حياتهم. فالمؤلف الأمريكي المميز أرنولد كوبلاند يقول: "إن كتابة الأعمال الموسيقية تبدأ بتسجيل الأفكار الأساسية التي تزهر بعفوية داخل الموسيقي، كما وصفها في كتابه "لماذا نستمع للموسيقا؟" حيث يقول: يبدأ المؤلف بالفكرة الرئيسة، وهذه الفكرة هي هبة من الله.

وهو لا يعلم من أين جاءت، ولا كيف يتحكم بها، وتأتي غالباً مثل الكتابة التلقائية. وهو السبب الذي من أجله يترك الكاتب عمله مرات عديدة ريثما تأتيه الأفكار.

ليس من الضروري أن نكون مؤلفين بارزين أو كتّاباً لنتوصل إلى هذه الذخائر الإبداعية العميقة.. إننا نحتاج إلى استرخاء يقظ بالإضافة إلى الجد في التماس الأفكار التي نسعى إلى إظهارها في العقل الواعي. والغاية من هذا أن نخلي الطريق ونترك أنفسنا للقراءة التصويرية.

هل محاولة بذل المزيد من الجهد يساعدني أن أتعلم هذا؟

تبدو القراءة التصويرية وكأنها حزمة من المفارقات، لهذا فكِّرْ فيما أقترح عليك لكي تستخلص كثيراً مما تقرأ، وأمضِ وقتاً أقل مع القراءة.

للحصول على معلومات أكثر، لا تقلق بشأن الفهم بوعي، واعلم أنك كي تنجح في القراءة لا تحاول أن تجهد نفسك وابدأ باللعب؛ وللحصول على ما تريد، اصرف نظرك عن الاهتمام بالنتائج.

قابلت امرأة في إحدى الدورات- وقد فهمت هذا جيداً-، وما إن بدأنا في دراسة كتب القراءة التصويرية، حتى صعدت النسبة المئوية لإجاباتها الصحيحة في اختبارات الفهم إلى التسعينات، واستقرت عندها.

سألتها كيف حدث هذا؟ أجابت: " لقد قررت ببساطة من الآن فصاعداً أنْ ليس لدي شيء لأجربه. إذا نفعت التقنيات فهذا جميل وإذا لم تنفع، فجميل أيضاً؛ والشيء المهم بالنسبة إليَّ أن أجرب طريقة جديدة في القراءة ".

وفي كل مرة علَّمت فيها القراءة التصويرية، كنت أصادف المواقف ذاتها التي تؤكد نجاح هذه القراءة. إن الأشخاص الذين يحاولون جاهدين أن يعملوا بجد في القراءة التصويرية يحمّلون أنفسهم غالباً مسؤوليات كبيرة، ومن ثَمَّ، يشعرون بإلزام ذاتي أن يُثبتوا صحة القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) أو ينفوا ذلك. وهذا يماثل من يريد أن يتقدم إلى امتحان التحليل الرياضي قبل أن يتعلم كيف يقوم بعملية الجمع، ثم يدعي أنه لا يصلح لتعلم الرياضيات.

ليس عليك أن تقتنع بكل شيء يتعلق بالقراءة التصويرية، فقليل من الشك فيما يتعلق بالأمور التقنية شيء مقبول. ولا أدلة يمكن أن تحل محل النتائج التي تتوصل إليها بجهدك الخاص.

لتكن لديك الرغبة في التعامل مع القراءة التصويرية بصدق، وابق منفتحاً لمفاجآت سارة.. إن متطلبات النجاح هي عقل مفتوح.

إني أحث الناس أن يمارسوا تجربة القراءة التصويرية؛ أي أن يلعبوا، ويتقبلوا حالة التشويش. وعندما نتوقف عن المحاولة المجهدة لإحراز النجاح، يزهر فينا الحدس، فيضرم مهاراتنا الطبيعية في التعلم. وعندما نصرف النظر عن النجاح أو الإخفاق، نبدأ بالحصول على ما نريد.

متى أبلغ مستويات الفهم التي أريدها؟

تذكر أن القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تقوم على جملة ممارسات خلال المادة المطبوعة.

نبدأ بنظرة تمهيدية، ويمكن أن نتبعها، وفق اختيارنا، بالقراءة التصويرية، أو القراءة التصفحية والغوص أو القراءة السريعة.

يحصل الفهم على درجات؛ فالنظرة التمهيدية تقدم لنا فكرة عن البنية، وبتطبيق الخطوات الأخرى للمنظومة، نقيم البناء فوق هذه القواعد، فنحصل على مستوى للفهم ينسجم مع هدفنا. هذه الطريقة تسمح لنا التصرف بحرية.

ربما يشعرنا هذا كما لو أن الفهم الكامل لا يتأتى لنا حالما نقرأ؛ أي أننا لا نحصل على الأشياء المطلوبة من القراءة في الوقت الذي نريده. وأقترح أن نرحب بهذا الشعور مع استخدام الصيغة NOPS ونكتشف البواعث.

في أحد الأمثلة: حضر قارئ تصويري دورة مع زملائه خلال تحضيره الدكتوراه، وكان عليه أن يقرأ ألفي صفحة. ومعظم الطلاب في الدورة كانوا يقضون ما بين ستة أشهر وتسعة لإنهاء القراءة المطلوبة وكتابة الرسالة المطلوبة. وخلال أسبوع قام بنظرة تمهيدية للمواد المطلوبة، وقرأها تصويرياً؛ وفي الأسبوع التالي حاول أن ينشط الكتب التي قرأها ويكتب أبحاثه، ولكن لم يوحَ إليه بشيء.

توقع أن يصبح ذا دراية بالمادة، ولكنه أُحبط، فصرف نظره عن كل شيء، وقد شعر أنه أضاع الأسبوع.

وفي الأسبوع التالي جرب الدخول في وضع العقل المبتدئ؛ ومرة ثانية نشّط الكتب، ودهش أنه في هذا الوقت قد صار لكل شيء معنى، وتدفقت

أفكاره على الورق، وأنهى الدورة وقد حاز الدرجة " أ " عن عمله؛ وكانت المدة الكلية التي خصصها لهذا العمل ثلاثة أسابيع فقط منذ بدأ.

هل كان الأسبوع الثاني للتنشيط مضيعة للوقت؟ أو هل كانت الفترة الأولية التي شُغل بها والموقف الذي اتخذه ضروريين لتحقيق النتيجة التي توصل إليها؟

يصف قارئ تصويري تجربته كما يلي:

عندما طبقت طريقة القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، أدركت أني في الحقيقة قد أضفت زمناً للقيام بأشياء جيدة للقراءة.

كانت معاناتي طبيعية، وما كدت أبدأ بالقراءة والفهم حتى مضيت قُدُماً، أو استطعت على الأقل استخدام هذه المنظومة الجديدة مضيفاً زمناً للتمهيد والقراءة التصويرية قبل أن أتمكن من التنشيط للفهم؛ وكان جوابي الطبيعي، لماذا؟ لماذا لم أدخل مباشرة مرحلة التنشيط؟

منذ سنوات وأنا أقول لأطفالي: عليكم أن ترفعوا قليلاً من مستوى منحنى التعلم قبل أن تحصلوا على المكافأة.فعندما تذهبون إلى المدرسة، ليست المعلومات هي التي تحتاجونها، وما تتعلمونه حقيقة هو كيف تتعلمون؟ وهكذا عندما تخرجون للعالم، ستكونون قادرين على اتخاذ الطريق التي تريدونها في الحياة.

لقد اكتشفت الآن أن الدقائق القليلة التي وظفتها حققت لي مردوداً ضخماً.. استطعت أن أوفر ساعات في قراءة التقارير بتخصيص خمس دقائق للتمهيد والقراءة التصويرية؛ كما استطعت أن أوفر من عشر ساعات إلى ثماني

عشرة ساعة أو أكثر في قراءة الكتب التي كانت تأخذ مني أربعاً وعشرين ساعة لقراءتها بصورة طبيعية.

وخلاصة القول

أن هذا الفصل يساعدك أن تتعلم:

- أنَّ الصيغة NOPS (لاحظ مشاعرك، أظهر خبراتك، تعامل بها، ابقَ معها) ستساعدك أن تتغلب على العادات المخفقة (الفاشلة) التي تمنعك من التعلم.

- العقل المبتدئ هو منظومة العقل التامة التي يجب أن يحافظ عليها خلال القراءة التصويرية (منظومة العقل المتأمل).

- هناك أربعة مستويات يجب أن نرتقي عبرها عندما نتعلم مهارة جديدة.

- التشوش هو خبرة ملائمة أثناء أي تنشيط تعليمي.

- القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) تستخدم حالات تدفق الوعي.

- التعلم المتسارع للدكتور لوزانوف هو نموذج للقراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل).

- نحن نستخدم أنواع الذكاء السبعة جميعها الموصوفة من قبل الدكتور غاردنر في هذه لجعل القراءة متعددة الأبعاد ومفيدة أكثر.

- قاعدة المعطيات في العقل غير الواعي التي نُغْنيها خلال القراءة التصويرية تفوق أهمية عن قاعدة المعطيات للعقل الواعي بنسبة (عشرة- إلى واحد).

- تنجز عملية الفهم على مراحل، فلإنجاز هدفك عليك أن تصرف ذهنك عما يبدو لك كمفارقات.

يجب أن تستخدم القراءة التصويرية لتبيان منافعها في حياتك الخاصة.

وبعد أن تتمتع بالسهولة التي تستطيع بها استخلاص النتائج من القراءة التصويرية، يمكنك أن تعي كيف يستطيع عقلك الباطن أن يصبح نشيطاً مرتبطاً بالتطور الشخصي للمتعلم.

وفي الفصل الثالث عشر ستكتشف مقدرة الخطوات التالية. وإليك بعض الأمثلة التي تؤكد ما سبق ذكره:

- تحول مدير مؤسسة من أميّ في أعمال الحاسوب إلى مستخدِم يومي لهذا الجهاز بالقراءة التصويرية للكتب والمجلات والأدلة المتعلقة بهذا الموضوع. وبعد حوالي شهر من ذلك، تحقق فجأة من أن تلك الآلات الغبية بدأت تصبح له ذات معنى.

- حضرت آنسة دورة تثقيفية مستمرة تخص عملها. ولما كانت قد وصلت مبكرة فقد توفر لديها وقت لمراجعة المواد المعدة للدراسة قبل الحضور.

دخلت حالة التركيز التصويري، وراجعت المواد بهدوء وبسرعة. ومع تقدم الأيام تحققت أنها فهمت الموضوع، مع أنها لم تدرسه مسبقاً.

وكانت تعزو الفهم الحالي للمادة إلى قراءة المواد تصويرياً.

- قرأ شخص تصويرياً مجموعة من الكتب على مدار عدة أسابيع، تتناول صحة المرأة؛وبعد عدة أشهر طُرح موضوع يتعلق بأورام الرحم، فبرهن على عمق معرفته بالأورام حتى أدهش مستمعيه.

- تعلم أحد الطلاب القراءة التصويرية، مع أنه كان يشك أنها ستفيده، وكرَّر في ذهنه الصيغة:

"لاحظ مشاعرك، أظهر خبراتك، تعامل معها، ابق معها".

قبيل أسبوعين من الفحص العام وجد لديه مواد للقراءة لا يسعها الزمن. قال: أنا ببساطة لا أستطيع قراءة جميع هذه المعلومات باستخدام الطريقة المتعارفة؛ وكانت هذه فرصة لي لاستخدام القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل). وربما أغرتني العودة إلى الطرائق القديمة، ولكني وجدت أنه ليس لدي الوقت أو الحرية لفعل ذلك، وقد حصل في الامتحان على الدرجة (أ)، وقد كتب الأستاذ عنه هذه العبارات: "عمل عظيم، فيه نفاذ بصيرة، ممتاز".

- كان أحد طلاب المدارس الثانوية لا يحب القراءة؛ وصرَّح " أنه قرأ الآن أكثر مما قرأه في حياته، وقال: لقد قُلبت حياتي رأساً على عقب ".

- خرج مستشار حاسوبي من مكتبه قاصداً موقع أحد الزبائن، وقد اصطحب معه كتاباً ليساعده في عمله، فتبين له أنه أخطأ في اختيار الكتاب؛ وفي كتاب آخر كان الحل لمشكلة الزبون. وأثناء الانتظار فتح الكتاب مصادفة على الصفحة التي كان فيها حل المشكلة وقد صرح: " لقد قرأت هذا الكتاب قبل شهر، وكأن عقلي الباطن قد انتقى هذا الكتاب بتروٍّ عندما خرجت من المكتب ".

- حضرت مستخدمة جديدة اجتماعاً في أول يوم من التحاقها بالعمل؛ وقد أنفقت دقائق قليلة في قراءة التقارير تصويرياً قبل الاجتماع، وشاركت في المناقشة كما لو أنها كانت تعمل منذ أمد بعيد؛ وصرَّحت: " كان الاجتماع تنشيطاً للمواد التي قرأتها، لست أدري من كانت دهشته أكبر أأنا أم العاملون معي"؟!.

- رجل في الثلاثينات من عمره مصاب باضطراب عصبي.. قرأ كتباً طبية في مكتبة الجامعة آملاً أن يجد مفتاحاً لحل مشكلته، واستيقظ بعد ذلك من غفوة وقد شاهد حلماً غير طبيعي. سأل طبيبه فأجاب: " ليس لدي جواب على ذلك. دعني أستشِرْ زميلاً ".

الفصل الثالث عشر

الكمون الفكري

اكتشف ذكاءك الطبيعي

بعد دراسة استراتيجيات التعلم، نسأل- غالباً- زبائننا: "الآن تستطيعون أن تقرؤوا تصويرياً، فهل ثمة شيء آخر يمكن أن ينجزه الدماغ؟ "

عندما يتأكدون من أننا جادون في هذا السؤال، يسألوننا: "ما الخطوة التالية بعد القراءة التصويرية؟"

منذ بدأت بتطوير ندوة القراءة التصويرية، اكتشفت طرائق تزيد بعض القابليات التي توسع دائرة القراءة التصويرية إلى أبعد من مجرد جمع المعلومات بصورة لافتة للنظر.

هناك ثلاثة مبادئ يمكن أن تساعدك في اختبار مقدرة المهارات الجديدة والتمتع بها.

اختبر معجزة التعلم المباشر

في الأيام الأولى لتعليم القراءة التصويرية، دُهشنا عندما أفاد الطلاب بتحسن تلقائي في مهارات متعددة مثل التنس والغولف والعزف على البيانو والضرب على الآلة الكاتبة ومهارات أخرى... فعندما يقرأ القارئ التصويري كتباً لها علاقة بالموضوع الذي يهتم به، يكتسب مهارات متطورة حقيقية.

هذه التقارير الخاصة بالتطور التلقائي للمهارات قد تحدّت ما أحمله من ثقافة الكبار.. تعلمت أن اكتساب المعرفة وتطور المهارات هما نشاطان تعلُّميان مختلفان؛ لكن ثمة أدلة دفعتني للافتراض أن التعلم السلوكي لا ينشأ عنه مع ذلك تدريب بدني للسلوك المكتسب.

افترضت أنا وزملائي أن سبب ذلك هو أن القراءة التصويرية ترسل المعلومات للدماغ إلى مستوى العقل غير الواعي؛ وبالتالي فإن العقل الباطن يجب أن يولِّد مشابك عصبية بطريقةٍ ما للسلوك كما يفعل في الإدراك.

إن كل ما كتب حول ظاهرة التعلم التلقائي - أي التعلم دون ذاكرة أو قصد واعٍ - توحي أن فرضيتنا يمكن أن تكون ملائمة للهدف.

إن الفرق بين التعلم المقصود والتعلم التلقائي يمكن أن يُنظر إليه كالفرق بين ما يعرفه عقلك وما يعرفه جسمك. فالذاكرة القصدية تقتضي تعلماً واعياً ومعرفة بالحقائق التي يمكن أن تستدعيها أثناء التذكر المباشر. أما الذاكرة العفوية فلا تستلزم تعلماً واعياً ولا معرفة بكيفية إنجاز المهارات ولا القدرة على كيفية عملها.

وكما يقول عالم الأعصاب ريتشارد ريستاك (M.D): إن جزأي الدماغ يتعاملان مع هذين النوعين من الذاكرة. فلقد أثبتت الدراسات العصبية أن إصابة جزء الدماغ المسؤول عن التعلم المقصود، لا يمنع الشخص المصاب أن ينجز أعمالاً حتى لو لم يتعلمها عن طريق الذاكرة الواعية.

فهل تنشط القراءة التصويرية بصورة طبيعية التعلم العفوي ومنظومة الذاكرة في الدماغ؟

لاختبار هذه الفكرة، اقترح إيزي كاتزيف (M.D) من جنوب أفريقيا، أن تجري دراسات عن الدماغ لتتبع أثر تنشيط أجزاء الدماغ خلال القراءة التصويرية.

وشرع فريق طبي في "مشفى فيتيرثان" في الولايات المتحدة باختبار هذا الاقتراح.

وأجرى فريق البحث- برئاسة كل من (أرما مولينا) M.D و(ساندرا كراسيا) M.D الاختصاصيتين في الطب النووي- الدراسةَ الدماغية على عدد من القراء التصويريين. وعندما كانت هذه الطبعة في طريقها للنشر، كانت نتائج الجولة الأولى من الاختبارات قد دُرست. وخصصت هذه الدراسات لتتبع ماذا يحدث في الدماغ أثناء القراءة التصويرية وبعدها. ونتوقع أن نبين علمياً خلال العام القادم أن الطرائق المتعددة للقراءة التصويرية يمكن أن تعزز التعلم والقراءة.

وفي غضون ذلك وبعد القراءة التصويرية لعدة كتب عن المهارات التي نهتم في تطويرها، ستظهر المهارات فجأة في الأوضاع التي نكون بحاجة إليها. ويمكننا أن نفكر في هذا التعلم التلقائي كنوع من التنشيط العفوي الذي يحدث سلوكياً؛ فالتعلم المباشر هو الطريقة النظامية للإفادة من ظاهرة التنشيط السلوكي المباشر.

وفيما يلي الكيفية التي نمارس فيها التعلم المباشر:

١ - أن تحدد السلوكات الجديدة التي ترغب في تعلمها. وكلما أمكن التحديد أكثر، فإن هذه الطريقة ستعمل بصورة أفضل. ومن البدهي القول: يجب أن يكون لديك شيء ما، ولديك رغبة شخصية قوية لتعلمه.

٢- أن تختار عدة كتب معتمدة عن الموضوع المطلوب؛ ومن المهم أن تُعلِّم هذه الكتب السلوكات الجديدة التي تريدها بتدريب معاصر، والكتب التي تدور حول الموضوع يمكن أن تكون مفيدة، ما دامت تناقش التطبيقات العملية. فكل كتاب يمثل معارف المؤلف على مدى عدة سنوات بالإضافة للأفكار والخبرات التي استقاها من كتب متعددة. تصورْ كمْ أحمال المعلومات التي ستفرغها في داراتك العصبية؟

٣- أن تقرأ تصويرياً الكتب التي بحوزتك، وتتذكر هدفك بوضوح قبل قراءة أي كتاب.

إنْ أخذ استراحة قصيرة بين كتاب وآخر وشرب بعض الماء، فكرة جيدة.. حاول أن تبقى مركزاً ومسترخياً أثناء العملية.

إذا حدث شيء ما صرف انتباهك خلال القراءة، فتريَّث بعض الوقت لتعود إلى الحالة الأولى.

٤- وجِّه عقلك الباطن لتوليد السلوكات المطلوبة.. تذكر كيف كنت تعمل أشياء وأنت طفل؟ لعلك تصف ذلك بأنه "تظاهر باللعب"، والغشتالتيون يدعون ذلك: "كما لو كان لعباً".

٥- فكر في مستقبل الصورة الذهنية، التي ترمّز الدماغ بالمعلومات الضرورية التي تحدث السلوكات وفقاً لحاجاتك.

هذه هي مرحلة التنشيط التعلمي المباشر، وستنشط المعلومات تلقائياً في البيئة الملائمة. هذا ويمكنك أن تجد النظام الكامل للتعلم المباشر في كتابي " الذكاء الطبيعي ".

عندما كنت أُدرِّس التعلُّم المباشر بالعودة إلى الذكاء الطبيعي، اقترحت ألا يُنشط الدارس كتبه بوعي؛ لأن العقل الواعي يسعى للتدخل بالعملية.

لعلك ترى أن معظم الناس في بيئتنا تربوا على أخلاقيات (البيوريتان) التي تعني: "يجب أن تعمل بجد كي تحوز المكافأة". يمكن أن يقول مدربك الرياضي: "لا فوز دون معاناة"؛ ليعزز الفكرة القائلة: إن العمل الشاق والجهد والمعاناة أسرع السبل للنجاح.

إن التعلم المباشر يتحدى مثل هذه الافتراضات التقليدية بإثبات أن العقل الباطن يمكن أن يزودنا بالطريق الأقل صعوبة للنجاح. ولما كانت الحياة المعاشة دون جهد هي خيار الإنسان في بدء التاريخ فلماذا لا نحاول ذلك؟!

وخلاصة القول: تدعونا طريقة التعلم المباشر للإجابة عن السؤال البسيط التالي: **ماذا تريد؟**

عندما يمكنك أن تجيب عن هذا السؤال بوضوح، فأنت في الطريق الصحيح لتحقيق رغباتك بالتعلم المباشر.

اقرأ تصويرياً كومة من الكتب التي تشجعك على أن تستخدم المهارات التي تحتاجها؛ ثم تخيل نفسك وأنت في اللحظة التي ستستمتع فيها بتحقيق هدفك في المستقبل؛ فهذا ينبه دماغك أن يولد تلقائياً السلوك الذي تحتاج إليه في تحقيق نجاحك المقبل.

تأكد أن عقلك الباطن هو نصيرك في تطورك الشخصي والوظيفي؛ فاسأله أن يساعدك، وأَوْلِه ثقتك ليُظهِر لك الأعاجيب التي يمكن أن يقدمها لك.

استخدم نموذج الذكاء الطبيعي

يمكنك أن تحقق كمونك الفطري بسهولة؛ فالقراءة التصويرية تجعلك تبدأ، ونموذج الذكاء الطبيعي ذو الخطوات الأربع للتعلم مدى الحياة **(التحرر والملاحظة والاستجابة والشهادة)**، يبقيك على الطريق.

الذكاء الطبيعي هو معامل للدخول بنجاح إلى مجالات في حياتك، حيث يمكن أن تشعر فيها بالارتباك.

أما الخطوات الأربع الآنفة الذكر فقد استوفيت دراستها بالتفصيل في كتابي الذكاء الطبيعي مبتدئاً من الشعور بالحيرة لتحقيق النجاح، ومن ثَمَّ في فصل التعلم الشخصي للذكاء الطبيعي.

الخطوة الأولى- التحرر: ويصرف الضغط النفسي عن أجهزة الجسم.

إن عملية استرخاء الجسم والذهن هي الخطوة الأساسية الأولى لتعزيز الحالة المثالية للتعلم؛ أعني بذلك الاسترخاء اليقظ.

إن التوتر والمعاناة يميزان الشخص الذي يحاول أن يغير وضعه الحالي؛ فالتوتر والضغط النفسي الناشئان عن المفارقات يقودانا إلى تضييق بؤرة الاهتمام. فنحن عادة نهتم بالتفاصيل الصغيرة ونتجاوز الصورة الكلية.

ويمكننا أن نتحرر بطرائق عديدة مثل تعديل وضعية الجسم، وتغيير موضع النظر والتنفس، واستحضار أفكار يمكن أن تولد تأثيراً مهدئاً؛ وإن صرف الضغط النفسي خارج الجسم والذهن ينقص تلقائياً السلوكات التي تجعلك مرتبكاً إلى الحد الأدنى، وتعيد في الوقت ذاته الحدّة الطبيعية للجملة الحسية، وتعطيك القدرة للتوصل إلى معلومات وخيارات جديدة. كما أن

التحرر يبعد جبهتك عن الشجرة بالقدر الذي يسمح لك أن ترى أنك في الغابة.

عندما تُعمل أجهزتك الحسية بجد في الطريق الصحيح، تخطو خارج النفق، ويظهر العالم لك.

الخطوة الثانية- الملاحظة: وتعني الدخول في حالة الإدراك المتنامي والانتباه للمعلومات الراهنة.

عندما تولي اهتمامك لمدخلات أجهزتك الحسية، فسيتولد لديك طبيعياً خيارات مبدعة واستجابات واعدة.

إن سرعة العقل كبيرة جداً، والعقل الباطن يعمل على صنع مشابك أسرع بكثير مما يستطيع العقل الواعي أن يفعله.

وعندما تعمل في الاتجاه الصحيح، فإن العقل المتكامل يمكن أن ينجز بصورة عملية حل أي مسألة تتعلق بالعمل.

إن الشخص الذي يكون في حالة الحيرة، يتردد ما بين الرغبة في الاندفاع إلى الأمام أو التراجع إلى الخلف في آن واحد؛ وهذا يحدث عندما يكون الهدف مرغوباً فيه، وعليه تجنب الإخفاقات الممكنة. *و التوافق بين التحرر والملاحظة يسمح لك أن تخرج من حالة التردد والارتباك.*

الملاحظة تقتضي أن تصبح مدركاً لما يحدث داخلك وما حولك، وتساعدك أن تطور وجهة نظرك الجديدة، والوضع الإدراكي الذي تستطيع من خلاله أن ترى ماذا تعمل في الوضع الذي أنت فيه. ثم ييتسنى لك- من المعلومات الغنية الناشئة عن خبراتك الداخلية والخارجية- صنع قرارات واستجابات للناس والحوادث على السواء.

إن إدراك "ما حولك" يفتح إمكان التوازن؛ فحالة الارتباك تشبه السعي إلى الأمام وإلى الوراء ذهاباً وإياباً. وبالاستعانة بخطوة الملاحظة يمكنك أن تُقْلِع وتختار وصفاً جديداً للعمل، يترافق وينسجم مع نظام النَّوَسان.

من الأسهل كثيراً أن نقلل وضع النوسان إلى الحد الأدنى، ونُخضعه لوضع التوازن.

إذا ربطت خطوَتَيْ الحيرة والملاحظة، فإنك تحقق حالة التعلم المثالية، حالة الاسترخاء اليقظ؛ وعندما تصل إلى هذه الحالة وتزيد قاعدة المعلومات، تستطيع أن تختار استجابات جديدة من مجموعة غنية من الخيارات.

الخطوة الثالثة- الاستجابة: وتتضمن أخذ الأهبة لاكتشاف كيف تتغير الأشياء؟ فأي استجابة إما أن تزيد التأرجح والقصور في التحرك، أو أن تخمد التأرجح وتزيد الحركة نحو مُخْرَجات مقنعة.

أما أفعالك فقد تجعل الوضع أحسن أو أسوأ؛ وفي كلتا الحالتين، تزودك الحركة داخل المنظومة بتغذية راجعة حقيقية وآنية.

وحالما يدرك دماغك أن عمل شيء ما يجعل وضعك أفضل أو أسوأ، فإنك تملك بدايات التغير. والخطوة الأولى للتمكن من التحكم بالـمُخْرَجات التي تريد أن تنتجها.. وعندما تشعر أنك تستطيع أن تجعل حياتك أحسن، يمكنك أن تولد مفعولاً إيجابياً يؤدي إلى بناء الثقة بالنفس والتقدير الذاتي.

الخطوة الرابعة من النموذج هي: مراقبة نتائج أعمالك، فهذه المراقبة تضعك في موقع المسؤولية لنيل النجاح الذي تسعى إليه. وعندما تراقب النتائج ستفاجأ بوضعٍ تكون فيه حيادياً، وتلاحظ منه حدوث التعلم. وسواء أنجحت استجابتك في الخطوة الثالثة أم لم تنجح فليس ذلك مهماً؛

والشيء المهم هو الحصول على التغذية الراجعة التي تقودك إلى التعلم. وفي هذه الخطوة يكون الشعور أحد عوامل الأمن والمباركة.

هل ترغب في أن تنتقل إلى مستوى جديد من الأداء؟

إن نموذج الذكاء الطبيعي يقودك إلى تأكيد الأمن وتعزيزه والمباركة لموهبتك التعلمية الطبيعية.

ولسوء الحظ فإن كثيراً منا لديهم خبرات مؤلمة عن المدرسة؛ لذا سيساعدك الذكاء الطبيعي أن تتغلب على جروحك وتستبدل بها حالات الأمن والمباركة. إن فرصتك العظيمة- بوصفك كبيراً- هي أن تراقب مسيرتك التعلمية يوماً بيوم؛ وعندما تطور ذكاءك الطبيعي، فالنتائج التي تحققها ستسطع في حياتك.

- إذا شعرتَ بأي ارتباك أثناء تعلمك، فاستخدمْ بعض أجزاء القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، واستخدم الخطوات الأربع للذكاء الطبيعي.

- تخلَّ عن الدفع والجذب في محاولة إنجازها بصورة صحيحة.

- راقب المعلومات الجمة حولك وفي داخلك، والتزم بالجديد، وابتدع طرائق تقود إلى مزيد من السهولة والتدفق.

- راقب النتائج التي حصلت عليها.

- ابقَ على الطريق المفضي إلى أهدافك.

أيقظ حدسك

في الدورة العامة الأولى للقراءة التصويرية في كانون الثاني لعام ١٩٨٦، طرحت سؤالاً في بداية جلستنا الثالثة: "ما الخبرات غير العادية التي لاحظتها منذ بدأت تقرأ تصويرياً؟".

وقف (توم) الذي كان متحفظاً حتى تلك اللحظة، وقال بجسارة: "لا أعرف.. لا أدري إن كان ما أقوله له صلة بالقراءة التصويرية، ولكني آمل أن تشرح لي هذا؛ فأنا أعمل في سلك الإطفاء؛ وقد نهضت ليلة الأربعاء الماضي على صوت إنذار بالحريق، وارتديت ملابسي، وذهبت إلى المركز الذي أعمل فيه. وكنت أول شخص يصل إليه، أدهشني هذا، فلم أتعوَّد أن أكون الأول من قبل. وقفت دقيقة، وفجأة انطلق إنذار.. لقد استجبت للإنذار قبل وقوعه بعشر دقائق! هل يمكنك أن تشرح لي كيف حدث هذا؟

أقمت، على مدى عدة سنوات، دورات، خصصتها لمساعدة الناس كي يزيدوا قدراتهم الحدسية. إن خبرة توم الفائقة قد نبهتني كيف يمكن أن يستيقظ حدس الناس عفوياً؛ حيث يبدو وكأنه توافق غير محتمل، يشير إلى أن العقل الباطن المؤلَّف على نحو متميز يمكن أن ينشئ ارتباطات ذات معنى.

عندما تقرأ تصويرياً وتفعِّل ما تقرأه، تزيد الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن. وهذا هو بالضبط الحدس؛ أي الاتصال الواعي بالإدراكات غير الواعية؛ أي بمخزون العقل الباطن.

وفيما يلي الكيفية التي تستطيع أن تضيف المزيد إلى إدراكك الحدسي

١- حاول أن تكتشف التصورات الحسية في داخلك وفيها الصور الداخلية والحوارات والمشاعر.

٢- انتبه للمعلومات الموجودة في ساحة إدراكك بتوسيع رؤيتك الكِفافية.. أَصْغِ إلى المعلومات الصوتية المتنوعة مثل المناقشات المختلفة في الأماكن المطروقة كالمطاعم، والتسجيلات المتعددة على أشرطة (بارا ليمينال)؛ وانتبه أيضاً إلى الخبرات الحركية الماهرة. فعلى سبيل المثال عليك أن تلاحظ كيفية جلوسك، وحركاتك ودرجة حرارة قفاك.

٣- كن فضولياً وتلقَّ المعلومات القادمة إليك من محيطك.

٤- مارس اللعب مع حدسك؛ فعندما تقف أمام مجموعة المصاعد في مبنىً ما، خمِّن: أيُّ واحد سيفتح أولاً؟

الفائدة التي تجنيها من إيقاظ حدسك، تتضمن تعزيز القراءة التصويرية وتنشيط المهارات، وتزيد في الوقت ذاته من سهولة حياتك وجودتها.

- استخدَمَ رئيس هيئة القوى الجوية في الولايات المتحدة القراءة التصويرية للحصول على ترقية في إدارة المعلومات الحاسوبية؛ وكان عليه أن يتقدم إلى امتحان في العلوم الإنسانية والاجتماعية والأديان العالمية خلال أسبوع واحد؛ ولم يتمكن من متابعة المحاضرات التي ألقيت في القاعة الدرسية.

قرأ ستة كتب عن كل موضوع قبل يومين من كل امتحان، ولم ينجح فحسب، بل حصل على معدل B^+، في الامتحان. وكان هذا أعلى من معدلات جميع الطلاب الذين كانوا يتابعون المحاضرات في الصف.

- استخدَمَ طالبٌ القراءة التصويرية ليحضر للامتحان النهائي، ولما كان هذا الطالب مرتبطاً بعمل فقد اضطر إلى تضييق فترة الدراسة. وفي الليلة التي سبقت الامتحان اتصل هاتفياً بأحد مدرسي القراءة التصويرية، وبعد المحادثة دخل في وضع الاسترخاء، وقرأ تصويرياً المواد المطلوبة، ثم ذهب إلى السرير وهو في حالة الاسترخاء؛ وفي اليوم التالي أدى امتحانه بثقة كبيرة، ونجح؛ فقد وضعته القراءة التصويرية في حالة من الطمأنينة، وسمحت له أن يحضر ذهنياً للامتحان.

- قام قارئ تصويري بمقابلة إذاعية حول موضوع القراءة التصويرية، وكان قد قرأ تصويرياً كتاباً لمؤلف قد قُدِّم في الفترة ذاتها، وسأله المؤلف عن هذا الكتاب أسئلة نوعية، فأجاب القارئ عنها بدقة وبتفصيل طويل.

- في عرض إذاعي آخر، قرأ قارئ تصويري كتاباً أُعْطِيَ له من قِبَل المضيف، سأله المضيف سلسلة من الأسئلة النوعية العويصة عن هذا الكتاب، فأجاب عليها بدقة كبيرة، أدهشت المضيف.

- وفي مقابلة أخرى هتفت المضيفة بعد سماع جواب القارئ عن سؤال: "إنك تعيد قراءة هذه الصفحة التي اخترتها عشوائياً من الكتاب"، وأخيراً قال في نهاية المقابلة: "يبدو كأني تقمصت شخصية المؤلف".

الفصل الرابع عشر

سر القراءة التصويرية
(منظومة العقل المتكامل)

إن السر الحقيقي في القراءة التصويرية بمعدل ٢٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة يكمن في أن يكون لديك مسبقاً القابلية لذلك.

اعمل على اكتشاف موهبتك الطبيعية، العب معها، وتصرَّف معها بمرونة.. دعها تصبح جزءاً من حياتك اليومية.

شجع نفسك بفعالية.. ستكتشف أنك تملك قابليات تتجاوز القراءة التصويرية.

دعوةٌ لقراءة فعالة

خولت نفسي أن أدرس معظم المتعلمين البارعين في العالم؛ أعني الأطفال، فالأطفال نشيطون، هادفون ومتعلمون نَهمون. كنت أنا وزوجتي شغوفَين في مراقبة أولادنا الثلاثة وهم منهمكون بالجانبين الطبيعي والعقلي للعالم، فإن توقهم لصنع معنى للحياة لا يقاس.

ومع أن أولادنا تخطَّوْا الآن مرحلة الطفولة، فإنهم لا يزالون نشيطين في اكتشاف عالمهم؛ فالتعلم فعالية، وهي وقود المواهب، ومواهبنا تخبو عندما يسود الخمول (اللافعالية).

يعلمنا الرائي (التلفزيون) أن نكون سلبيين. يُطلب منا أن نكمن (ننتظر)، فكل ما نريده سيأتي إلينا- حالاً - بعد هذا الإعلان التجاري.

إذا أصبحت القراءة سلبية، فإن مواهبنا تتخامد.

- وبصرف النظر عن نموذج القراءة التي تمارسها، عليك أن تبقى فعالاً. فكلما كنت أكثر فعالية، تصبح القراءة أكثر سلاسة، وتصبح أكثر فعالية في استخلاص النتائج المرغوبة؛ فالقراء الفصحاء يحافظون على درجة عالية من التركيز باعتماد القراءة الهادفة وطرح أسئلة على الكاتب عندما يقرؤون له. والتركيزُ، بوصفه جوهر القراءة الفعالة، ليس بقانون بقدر ما هو موقف.

- عليك أن تدرك أنك تختار ما تقرأ وتسعى إلى إيجاد قيمة جديدة لك من هذه القراءة. فالاختيار يعمل على إيجاد فوارق حقيقية في السهولة التي تنجز بها هدفك من القراءة، وفي الرغبة في الحصول على معلومات ومهارات، وفي تقويم الأفكار، أو ببساطة في الاسترخاء.. وعندما تختار بوعي ما تقرأ، فإنك تستخدم مقدرتك العقلية كاملة.

- وأنا أسطر هذه الكلمات أفكر بـ جورجي لوزانوف (أبي التعليم المتسارع). فقد اعتقد لوزانوف في باكورة حياته أن الهدف من طرائقه هو تخلص المتعلم من الخوف من غرفة الصف، وزيادة الحالة الإيحائية عند الناس؛ أي قابلية الناس لتلقي المعلومات في ساحة اللاوعي. ومع مرور الزمن تغير تفكيره وأصبح الهدف المهيمن عليه، أن يقدم للمتعلم المزيد من الخيارات.

- هذا بدقة ما أود أن أفعله من أجلك؛ فإن هدفي من هذا الكتاب هو وضع نموذج جديد للقراءة بالإضافة إلى مجموعة مرافقة من الوسائل، من شأنها أن تزيد خياراتك إلى الحد الأقصى عندما تتعامل مع الصفحة المطبوعة.

- اجعل القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) حليفك بحيث تصبح أكثر فعالية وقارئاً هادفاً سؤولاً، تقرأ بسرعة وكفاءة، وتتحين الفرصة لتوسع فهمك إلى ما وراء حدودك الحالية، وتستخدم فوق كل ذلك القدرة الكامنة لعقلك لإنجاز أهدافك الشخصية والوظيفية، وتكتشف المتعة الدائمة في هذه العملية.

السيناريو الجديد، التفكير المغلق

هل تتذكر سيناريو الاختيار الوارد في الفصل الثاني؟ دعنا نرجع إليه الآن. وكن جاهزاً للاستمتاع بأي جزء ترغب فيه.

عليك أن تبدأ كلَّ يوم عمل، وأنت تعلم أنك تملك المعلومات التي تحتاج إليها لتتخذ قرارات فعَّالة وآنية؛ فإن تلك الأكوام القديمة غير المقروءة من التقارير والرسائل الإخبارية والأدلة والمجلات ورسائل البريد... تكون قد اختفت، ويصبح العمل الذي تعودت أن تبدد الساعات من أجله، يتطلب الآن حوالي خمس عشرة دقيقة فقط لكل وثيقة، وبذلك يخلو مكتبك من الأوراق، فقد اطلعت على كل ما عليه بسرعة. إن هذه الجودة في العمل ستنتقل إلى حياتك البيتية أيضاً؛ فإذا كان هذا شأنك في البيت، فما عليك إلا أن تبعد أكوام الكتب غير الممسوسة والمجلات والصحف التي تملأ حياتك؛ وابق على تواصل مع آخر الأخبار اليومية، وخصص لذلك من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة يومياً.. عندها ستجد وقتاً ملائماً لقراءة القصص والمجلات والموضوعات الممتعة بعيداً عن المطالب الحالية لعملك.

إن قدرتك على القراءة المتقدمة تزيل أيضاً المخاوف القديمة عن الثقافة المعمَّقة والتدريب.

إذا كان عليك أن تلتحق بدورات لتنال شهادات أو تحصل على ترقية، وتتعلم مهارات جديدة، وتغني معرفتك وترضي فضولك؛ فألقِ نظرة عابرة على الموضوعات المقررة في الدورة، لتتأكد من أنك تستطيع أن تعمل على أداء الواجبات المطلوبة بصورة جيدة؛ ويمكنك غالباً أن تتم القراءة المطلوبة خلال فصل كامل من فصول الكلية أثناء الأسبوع الذي تشتري فيه الكتب المدرسية. فتصبح قراءة الواجبات الدرسية في غضون الفصل بمنزلة مراجعة لما تعرفه سابقاً، بحيث تستغرق القراءة المرجعية لنصف اثني عشرية من الكتب التي تتطلبها الدراسة ساعة أو ساعتين فقط.

إن خبرتك العامة في القراءة قد تغيرت؛ فكلما قرأت فستفعل ذلك بعفوية واسترخاء، وستصبح المفاهيم الجوهرية والتفصيلات المفتاحية لما تقرأ جاهزة ومتاحة لك؛ وستجد نفسك واضحاً خلال المناقشات وأكثر تدفقاً وإقناعاً في كتابتك؛ وستجد من السهل أن تنال استحساناً لاقتراحاتك، لأنها ذُيلت بأدلة قوية، وسيعلق آخرون على سعة اطلاعك وعمق معرفتك بالموضوع.

وشيء آخر، ستوفر كثيراً من الوقت في قراءتك، كما يمكنك تمثل عدة كتب في الوقت الذي كنت تقرأ فيه سابقاً كتاباً واحداً.

وتستطيع استخلاص ما تريد من عدد من المجلات في الوقت الذي تعودت فيه أن تقرأ مقالاً واحداً؛ وفي جلسة واحدة، ستأتي على كومتك المعدة للقراءة، وفي الوقت الباقي ستنجز- بصورة منسجمة- الأعمال ذات الأولوية في القائمة المعدة للعمل، وبذلك سيتوفر لك زمن لِلَّعب أيضاً.

ولأنك تقبَّلت هذه المُمكنات، فاستمتع بالتجربة. والآن ما مشروعك؟ وما الخطوة التي يمكنك أن تتخذها في الأربع والعشرين ساعة القادمة لتجعل هذا السيناريو أمراً واقعاً بالنسبة إليك؟

لقد قدم بيتر سينج في كتابة "القانون الخامس" الخلاصة التالية: تزودنا عملية تعلم الصغار بخبرة لمقابلة التحدي التعلمي الذي يواجهنا جميعاً؛ لتوسيع مداركنا وأفهامنا باستمرار، ولنرى أكثر فأكثر الارتباطات بين أعمالنا وواقعنا، ولندرك أكثر فأكثر اتصالنا مع العالم حولنا.

من الممكن ألا ندرك بصورة كاملة الطرائق المتعددة التي نؤثر بها على واقعنا، ولكن ببساطة يكفي أن نكون منفتحين على الإمكانات المتعددة لنحرر تفكيرنا.

إن التغير شيء محتوم في حياتنا كما هو كائن في العالم من حولنا؛ والقراءة التصويرية هي حافز للنمو الشخصي، فهي تحرر تفكيرنا، وتوسع مداركنا لنتكيف بفعالية مع التغير باستخدام مهارات القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)، ويتكيف القراء التصويريون مع التغيرات في مدارسهم وأماكن عملهم، وفي وظائفهم وفي مجتمعاتهم.

بالقراءة التصويرية يمكنك أن تتابع بنشاط التفوق بمواجهة التغير؛ فقرر الآن أن تهيمن على كامل نموذج القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل) أو على أي جزء منه على الأقل. فكل عمل تختاره سيقودك إلى التفوق الشخصي.

الخاتمة

خطوات القراءة التصويرية
منظومة العقل المتكامل

إن إحدى القواعد المستخلصة من هذا الكتاب هي أن تتغاضى عن التدرب على القراءة التصويرية (منظومة العقل المتكامل)؛ وعوضاً عن ذلك أن تستخدمها لتعزز ما تعلمته من القراءة التصويرية.

اختر كتاباً آخر تريد قراءته، وطبق الخطوات المدرجة فيما يلي؛ وكلما أسرعت في ذلك كان أفضل، فافعل هذا الآن، أو أجله إلى الأيام الثلاثة القادمة. واستخدم هذا الدليل عندما تحتاجه معتمداً الخطوات التالية.

الخطوة ١: التحضير

- صُغ بوضوح هدفك من القراءة.

- ادخل الحالة المثالية للعقل من أجل التعلم، وهي حالة الاسترخاء اليقظ.

الخطوة ٢: النظرة التمهيدية

- ألقِ نظرة عامة على المواد المكتوبة.

- استخرج الكلمات القادحة من هذه المواد.

- راجع المعلومات التي لم تغطها جيداً، ثم رسخ هدفك للسير قدماً.

الخطوة ٣: القراءة التصويرية

- تهيأ لتقرأ تصويرياً.

- ادخل في حالة التعلم المتسارع.

- تأكد من قدراتك الشخصية والهدف الذي تسعى لإنجازه.

- ادخل في حالة التركيز البصري باتخاذ نقطة ثابتة للإدراك (تقنية البرتقالة) و"الصفحة المظهَّرة".

- حافظ على حالة هادئة أثناء تقليب الصفحات، ودندن.

- اجعل تنفسك عميقاً ومنتظماً.

- وأخيراً، تأكد من المعلومات التي تملكها وقدرتك على تنشيطها.

الخطوة ٤: التنشيط

- بعد النظرة التمهيدية، انتظر بضع دقائق، أو انتظر تلك الليلة، ثم اقرأ تصويرياً قبل التنشيط.. هذه هي فترة الحضانة.

- امتحن عقلك.. اطرح عليه أسئلة عن المادة التي تقرؤها.

فهذه بداية التنشيط.

- اقرأ تصفحياً الأجزاء التي تجذبك.. نقِّل بصرك بسرعة نحو مركز الصفحة لتتمثل أكبر كمية من النص في الإدراك الواعي.

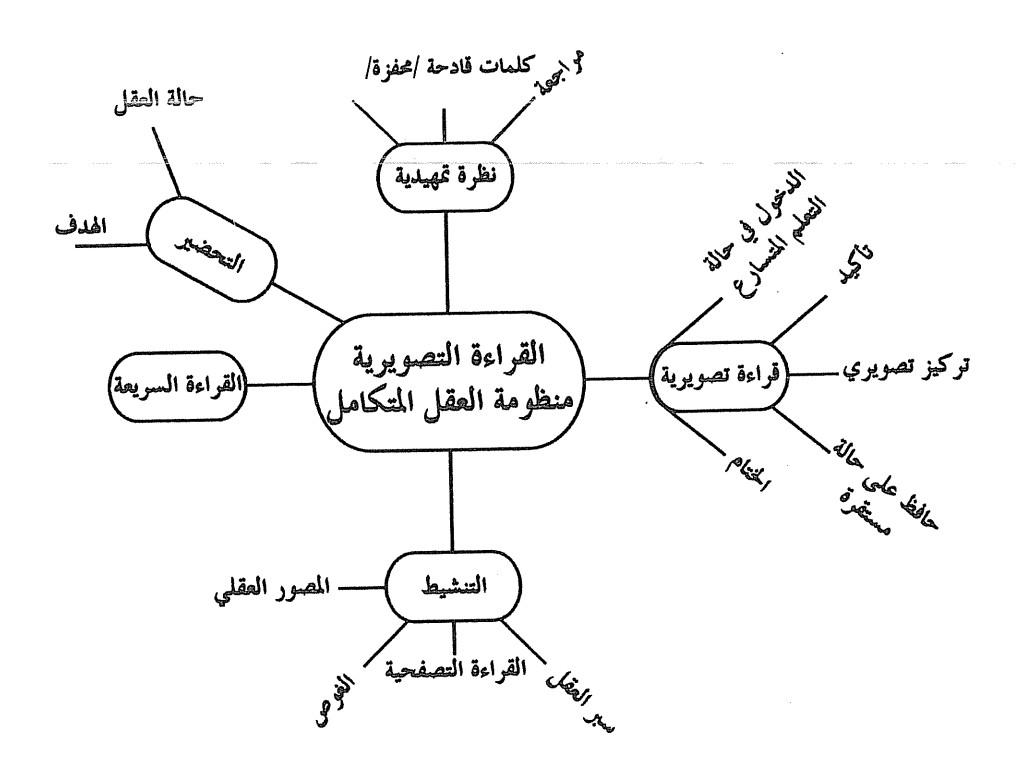
- غُصْ في النص لقراءة المقاطع المختارة، ثم أجب عن الأسئلة النوعية التي طرحتها على نفسك.

- أَبْدِع المصور الذهني بإنشاء مبيان بصري للأفكار المفتاحية المستخلصة من المواد المكتوبة.

- تحرَّ عن صيغ أخرى من التنشيط، تتضمن مناقشات وتصورات، تَستخدم فيها ألواناً متعددة من الأفكار.

الخطوة ٥: القراءة السريعة

تنقل بسرعة عبر النص.. اقرأه بارتياح من البداية إلى النهاية دون توقـف، وخذ من الوقت بقدر ما ترغب، وغيِّر سرعة القـراءة بـما يتوافـق مـع صـعوبة المادة وأهميتها.



القراءة التركيبية

١- بناء الهدف

الخطوة الفعالة الأولى للقراءة التأليفية التركيبية هي صياغة هدف ذي معنى وله قيمة بالنسبة إليك.

٢- تحديد المراجع

الخطوة الثانية الفعالة هي تحديد المراجع؛ أي التعريف بالكتب التي تخطط لقراءتها.. ألقِ نظرة على كتبك لتتحقق فيما إذا كانت تلائم هدفك.

٣- اقرأ تصويرياً جميع المواد قبل تنشيطها بأربع وعشرين ساعة؛ فالعقل بحاجة إلى فترة حضانة لإبداع ارتباطات جديدة.

اقرأ تصويرياً كتبك المختارة قبل أربع وعشرين ساعة من تنشيطها.

٤- إبداع المصور الذهني

ضع تحت تصرفك كتبك وصحيفة كبيرة من الورق وبعض المعالم اللونية لإنشاء المصور الذهني، واستخدم المصور الذهني لتسجيل ملاحظات أثناء إنجاز الخطوات الباقية من القراءة التركيبية (التأليفية).

٥- إيجاد المقاطع التي لها صلة بالموضوع

تصفح، ثم غُصْ في كلٍّ من الكتب، ثم أوجد المقاطع التي لها صلة بهدفك.

٦- لخص بعباراتك الخاصة

راجع ما قرأت، وانظر في جميع المقاطع التي كتبتها على مصورك الـذهني.. لخص بإيجاز كل ما تفكر به عن الموضوع باستخدام مصطلحاتك الخاصة.

٧- اكتشاف الأفكار الرائجة

ابحث عن التماثـل والاخـتلاف بـين وجهـات نظـر الكتَّـاب، والأفكـار الرائجة التي يتناولها جميع الكتاب، ودوِّن ذلك.

٨- تعريف الأسس

إن وجهـات النظـر المتعارضـة بـين الكتَّـاب هـي الأسـس المفتاحيـة لموضوعك؛ وإن فهم نقـاط الخـلاف هـذه يعـزز كثـيراً معرفتـك بالموضـوع. وتصفح، وغُصْ لإيجاد النقط المفتاحية المرتبطة بهذه الأسس.

٩- قم بصياغة وجهة نظرك الخاصة

باكتـشافك هــذه العوامــل، ابــدأ بوضــع وجهــة نظــرك الخاصــة. فالقارئ التأليفي الماهر ينظر في جميع الوجوه، ولا يتخذ وجهة نظر في البدايـة؛ وبعد جمع معلومات كافية، قم بصياغة موقفك الخاص.

١٠- التطبيق

طبق المعرفة التي اكتسبتها وفقاً لحاجاتك.

فهرس

الموضوع	رقم الصفحة

من منشوراتنا

القراءة التصويرية- منظومة العقل المتكامل	ترجمة أ. شفيق ياسين
السيرة النبوية	محمود شاكر
أسرة رسول الله ﷺ	محمود شاكر
توجيهات تربوية – دليل الأم	ترجمة د. عبد اللطيف الخياط
أسرار احترام الذات	ترجمة سلام النحاس
أقرأ وأفهم وألون	ملك النحاس – خالد النحاس
الأنس والاستئناس	أ. محمد عصام عرار الحسني
حقيقة التصوف والصوفية	أ. محمد عصام عرار الحسني
ارتفاع ضغط الدم	د. أيمن يونس حلو
الرعاية المثالية للطفل	د. حسان بغدادي
أمراض ومشاكل الطفل	د. حسان بغدادي
الرعاية المثالية للحامل	د. حسان بغدادي
مشروع تسمين خراف العواس	د. مروان مجركش
إياك نعبد وإياك نستعين	د. حافظ جنيد
الإيمان وأمراض العصر	د. فادية بوكلي حسن
تفسير البراعم المؤمنة (١-٣٠)	أ. محمد موفق سليمة
مقدمة في التفسير	أ. محمد موفق سليمة
مقدمة في أحكام التجويد	أ. محمد موفق سليمة
ديوان الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه	تدقيق أ. محيي الدين سليمة
ديوان الإمام الشافعي رضي الله عنه	تدقيق أ. محيي الدين سليمة

غزوات الرسول ﷺ (١-٩)	أ. محيي الدين سليمة
وداعاً أيها القلق	ترجمة أ. خالد ليلى
مفاتيح التربية البناءة	ترجمة د. عبد اللطيف الخياط
فن إدارة الوقت	ترجمة المهندس أنس الطباع
كيف تتكلم لتربح؟	ترجمة المهندس فادي الطباع
سر النجاح	ترجمة أ. عبد المنعم سلامات
علم نفس النجاح	ترجمة د. عبد اللطيف الخياط
قلب من ذهب	أ. ملك الحافظ
حكايات سعد (١-٦)	محمد موفق ومحيي الدين سليمة
أجمل الحكايات / مج أولى	محمد موفق ومحيي الدين سليمة
أجمل الحكايات / مج ثانية	محمد موفق ومحيي الدين سليمة
مواقف صحيحة (١-٤)	محيي الدين سليمة و أسعد الفلو
الذكاء يتكلم (١-٤)	محيي الدين سليمة وملك الحافظ
من طرائف العرب (١-٤)	محمود رحمون
بعد مائدة الإفطار (١-٧)	أ. محمد موفق سليمة
السباعية الرمضانية (١-٧)	أ. محمد موفق سليمة
كان في قديم الزمان (١-٦)	أ. محمد موفق سليمة
حكايا قمر الزمان (١-٦)	أ. محمد موفق سليمة
مغامرات في المزرعة (١-٤)	محيي الدين سليمة وملك النحاس
واحة المحبة (١-٤)	محيي الدين سليمة وملك النحاس

كتب مفيدة تستحق القراءة

- تفسير البراعم المؤمنة (١-٣٠)
- الرسول العربي المربي ﷺ
- إياك نعبد وإياك نستعين
- القيادة في ضوء المبادئ
- مفاتيح التربية البناءة
- ترتيب الأولويات: طريق النجاح
- وداعاً إيها القلق
- علم نفس النجاح
- أساليب الإقناع وغسيل الدماغ
- أفكار للمتميزات
- كيف نساعد أولادنا على التفوق
- القراءة التصويرية
- أسرار احترام الذات
- توجيهات تربوية: دليل الأم
- من يشد خيوطك
- سر النجاح: أنا عاقد العزم
- فن إدارة الوقت
- كيف تتكلم لتربح
- الإيمان وأمراض العصر
- أفكار للداعيات
- أفكار للمبدعات
- التربية الفعالة